

جرمی بوٹیوں کے کمالات

اگر

حسید

سائنسی تحقیقات

حمیدی

حکیم محمد طارق محمود عبقری مجذوبی چغتائی

جرمی بوٹیوں کے کمالات
اَوَّل

حمید
سائنسی تحقیقات

مؤلف

حکیم مخدوم رن محمود عبقری مجذوبی چغتائی

خزینہ عالم الادب

الحکیم مارکیٹ اردو بازار لاہور

فون: 7211468-7314169

حمیدی

ملنے کے تھے

- کتبہ جمادیٰ آخر اسفہر ماروہ بازار لاہور 7355743
 منیر برادرہ، مین بازار، جلمہ، سیدک، بیک، اسلام آباد
 احمد بک کارپوریشن، اقبال روڈ، ماروا لپنڈی
 گلش بک ڈپو، ماروہ بازار، سیالکوٹ
 چودری بک ڈپو، مین بازار، دیند
 اسلامک بک سٹور، ماروہ بازار، کراچی
 فیاض القرآن پبلشرز، پنج نیشن روڈ، لاہور
 فرید جلیسر، منہر، مقدس مسجد، ماروہ بازار، کراچی
 کتاب گھر، علامہ اقبال روڈ، ماروا لپنڈی
 نند الپاس بک سٹور، گل پھری بازار، جڑوالہ
 اورینٹل بک سٹور، مین بازار، منڈی سیوہیاں
 عمر بک سٹور، جی روڈ سرائے، لکھنؤ 653057
 چنگی بک ڈپو، روڈ 1، لاہور، سیالکوٹ بک ڈپو، سیالکوٹ
 کوٹلی ڈیپارٹمنٹل سٹور، کانچ روڈ، لاہور 3355889
 شاہین بک ہاؤس، منڈی بہاؤالدین
 بخار سترقہ، خوانی بازار، پشاور، طلال بک ڈپو، مہجرات
 الفضل کتاب گھر، میرپور، رازا شہیر
 مشہور بکس پیرا بکس اسلام آباد 2278843-5
 ڈیٹا بکس سٹاک ہولڈر کیت 73-72204241 اسلام آباد
 جہانگیر بک ڈپو، لاہور 042-7220897
 سعید علی کشن، 1 گھوڑا میاں، ملکٹ لاہور 7122943
 مسلم بک لینڈ، چیک روڈ، مظفر آباد
 یو ٹائیڈ بک ہاؤس، بھجری روڈ، منڈی بہاؤالدین
 خود ہاؤس کتاب گھر، جناح روڈ، ہالڈی 62310
 رشن بک ہاؤس، ماروہ بازار، کراچی
 الکرم نیو، جی کول چوک، اوکاڑہ
 شاہد بک، ایچ جی محلہ، چوہدری پارک ٹو، بیک سٹور
 ڈاروہ بازار، جلمہ، سیالکوٹ، منڈی بہاؤالدین، کراچی
 کوٹہ بک سٹال، مسلم بازار، مہجرات
 کتبہ رشید، یہ پکوال
- اسلامی کتب خانہ فضل الہی، ملکٹ لاہور 7223506
 ہلال کالی ہاؤس، ملیات، روڈ میاں، چنول 662650
 کتبہ اعظم، ماروہ بازار، لاہور 7211788
 میاں نسیم، مین بازار، جلمہ 0544-621126
 دارالکتاب، تلہ روضہ میاں، چنول، مہجرات، شیخری ڈسک
 اشرف بک ایجنسی، کینٹی چوک، ماروا لپنڈی
 شمع بک ایجنسی، فیصل آباد، رضالابھری، شاہ کوٹ
 ہاشمی برادرز، کتب و رسائل، گورنمنٹ گلہ روڈ، کوئٹہ
 الپاس بک ڈپو، جلال پور، جلال، کاروان بک سٹور، ہالپور
 الاخوان، القادی، منڈی کارزار، ندون، یو ٹائیڈ، مٹان
 اسلامی کتب خانہ، حافظ آباد، خان بک ڈپو، حافظ آباد
 نقای کتب خانہ، کپتن شریف، کینٹی بک ڈپو، سندری
 خالد کتاب محل، اورنگی، سیالکوٹ روڈ
 لاہوری لاہوری، ریوہ، زمان لاہوری، ریوہ
 سینی بک ڈپو، احمد پور شہر، جالندھر بک ڈپو، ڈسک
 بک ہاؤس F-10، مرکز اسلام آباد 2299604
 پاکستان بک ڈپو، مین بازار، جلال پور، جلال
 کارزیشن، شری، مٹان، مین بازار، کھاریاں 510274
 کتاب گھر، حسن آریڈ، مٹان، کینٹ 061-510444
 صابر بک سٹال، نسبت روڈ، لاہور 7230780
 کاروان بک سٹور، مٹان، کینٹ
 گل قریش، چلی کیشن، لاہور 7320318
 علم و عرفان، چلی کیشن، لاہور 7232336
 علی بک ہاؤس، لاہور
 مشتاق بک کارنر، لاہور 7230350
 عزیز، شیخری، مٹان، مین بازار، کھاریاں
 کتاب سرائے، الحمد، مارکٹ، ماروہ بازار، لاہور
 سلطان بک سٹور، مہجرات، چنگ بک ڈپو، کراچی، مہجرات
 حافظ بک ایجنسی، اقبال روڈ، سیالکوٹ

- نام کتاب : جزی فیوں کے کائنات آخر سائنسی حقیقتات
- مؤلف : حیدر محمد ربیعہ
 مبتدی ہندوستانی
- ناشر : تحفہ سائنس
- طالع : نذیر محمد
- مطبع : افضل شریف پرنٹرز
- ہارڈ سیٹ : 1

اللہ تعالیٰ کے فضل و کرم سے انسانی طاقت اور بساط کے مطابق کتابت
 طاعت صحیح اور جلد ساری میں پوری پوری احتیاط کی گئی ہے۔
 بشری تقاضے سے اگر کوئی غلطی نظر آئے ہے صفحات درست نہ ہوں تو ازراہ
 کرم مطلع فرمادیں۔ ان شاء اللہ ازادہ کیا جائے گا۔ منظرِ دعا کے لئے ہم سب دعا
 گزار ہوں گے۔

(ادارہ)

فہرست

صفحہ	مضمون	صفحہ	مضمون
۱۱	حال دل	۲۸	مقام بچہ انش
۱۲	جڑی بوٹیوں کے ذریعے علاج	۲۸	رنگ
۱۳	جدید ادویہ میں ضرر کا عنصر غالب ہونے کے اسباب	۲۹	خراج
۱۴	قدرتی جڑی بوٹیاں اور جدید سائنسی تحقیق	۲۹	مقدار خوراک
۱۵	سائنسدانوں کی تحقیق کا نیا ہدف	۲۹	مصلع
۲۳	عقاریہ (دوائیں) کیلئے قاعدہ کرتی ہیں	۲۹	پدل
۲۵	جڑی بوٹیوں کی شناخت کا مسئلہ	۲۹	افعال و خواص
۲۶	بوٹیاں یہ ہیں	۵۰	بیگ کا پودا امریکہ اس سے کپڑا
۲۸	ناکارہ نباتات سے توانائی کا حصول	۵۲	اور ایندھن حاصل کر رہا ہے
۳۲	اناج	۵۲	اسہال
۳۵	کیا اناج فرپ کر رہے ہیں!	۵۳	اسباب
۳۶	اناج کو صاف کرنے کی قیمت	۵۳	اصول علاج
۳۹	لیبل (چٹ) کو پڑھیے	۵۴	ٹراٹر اور اس کی غذائی اہمیت
۴۰	پتنے کی غذائی اور دوائی قدریں	۵۵	ٹراٹر صحت کے لئے اکسیر
۴۳	تازہ اور سستی سبزیاں	۵۷	شودہ قائم الہا ہو کر دھون ہو گیا
۴۵	گوبھی غذائیت سے بھرپور برتری	۵۸	پودینہ
۴۵	جسمانی طاقت	۵۹	لیوں کا سر ب استعمال
۴۶	خونی تے	۶۰	اکسیر درد لمحال
۴۶	خون کی صفائی	۶۰	حب آتھک
۴۶	آواز کی خرابی	۶۱	حب لیوں
۴۶	خونی بواسیر	۶۱	حب بخار لیونی
۴۷	ایک اہم قاعدہ	۶۲	لیوں اور کشتہ جات
۴۷	آخری بات	۶۲	کشتہ فولاد
۴۷	چماچ	۶۲	کشتہ پڑتال موٹنی
		۶۲	کشتہ سر جان
		۶۲	کشتہ سم الفار

مضمون

صفحہ

مضمون

صفحہ

۲۳	کشتہ ہر تال دوتی	۲۳	سر درد
۲۳	سویا بین	۲۳	دہم رسیان
۲۷	جل نسیم اور پاپلر	۲۷	دکھی آنکھیں
۲۷	جل نسیم	۲۷	امراض دندان
۲۹	پاپلر	۲۹	برق قان
۷۰	بملاواں (بلاور)	۷۰	بلا سیر
۷۲	مدیر کرنے کے طریقے	۷۲	خارش
۷۳	ایک اہم بوٹی کی دریافت	۷۳	چنبیل
۷۷	چائے	۷۷	زخم
۸۰	مختلف نام	۸۰	منہ کے پھالے
۸۰	مقام بچہ انش	۸۰	پینہ
۸۱	ماہیت	۸۱	کالی کھانسی
۸۱	چائے کی اقسام	۸۱	شریر خرابیوں کی کھانسی
۸۲	چائے کا کیمیائی تجزیہ	۸۱	ناسور
۸۳	نیم کا درست	۸۲	جو کھیں
۸۵	سورنجان	۸۳	آگ بجھانا
۸۸	دفع المفاصل	۸۵	پیانے کے انسانی زندگی پر اثرات
۸۹	نقدا	۸۸	لیوں
۸۹	پہیز	۸۹	شریت ہانے کا طریقہ
۸۹	عرف النساء (تکڑی کا درد)	۸۹	جن اعضاء کے امراض میں لیوں کا
۸۹	علاج	۸۹	قائد ہوتا ہے
۸۹	نقدا	۸۹	لیوں کے سر کمات
۹۰	پہیز	۸۹	لیوں کے چند کسوت
۹۰	کمر اور کولہ کا درد	۹۰	تحقیقات جدیدہ
۹۰	نقرس	۹۰	لیوں کا تیزاب
۹۰	علاج	۹۰	مراجعہ و مصادر
۹۱	پتھری کی پختار	۹۰	چند مفردات
		۹۱	کوٹنج

صفحہ	مضمون	صفحہ	مضمون	صفحہ	مضمون	صفحہ	مضمون
۲۰۴	احساس نفاس	۱۹۸	ایضاً	۱۵۹	پس منظر	۱۰۴	ہالوں
۲۰۴	فلت الملین (دودھ کی)	۱۹۸	امراض گوش	۱۶۰	پیدائش اور کاشت	۱۰۴	سناہ
۲۰۴	سوف کو معدہ کے غلیظ اخلاط کے	۱۹۸	بہرہ بین	۱۶۱	اس کے دوسرے اثرات	۱۰۵	سرکہ
۲۰۴	اخراج کیلئے بہترین دوائیانا چاہیے	۱۹۹	ایضاً	۱۶۲	انفرادیت	۱۰۶	مہندی
۲۰۴	قبض حاملہ	۱۹۹	ایضاً	۱۶۳	جائزہ کیلئے	۱۰۷	رواج اور استعمال
۲۰۵	حالیہ حالت	۱۹۹	قلاع	۱۶۳	نمرشیں سوف ضرور رکھیے	۱۰۷	مہندی کے خواص اور فوائد
۲۰۵	حملات (بخار)	۱۹۹	بدبوئے دھن	۱۶۹	مریج کے حیرت انگیز فائدے	۱۰۸	سرکے ہالوں پر مہندی کے اثرات
۲۰۵	طیر یا بخار (سوزی چپ)	۱۹۹	گفت	۱۷۳	آملہ	۱۰۹	ملٹھی
۲۰۵	گری دانے (ہٹ)	۲۰۰	آواز کا بیڑہ جانا	۱۷۶	آملی مختصر مرکبات	۱۱۱	ملٹھی کا استعمال
۲۰۵	مرکبات سوف	۲۰۰	کمانی	۱۷۷	چراغ میں گھریلو دوائی	۱۱۲	ملٹھی کے دوسرے فوائد
۲۰۶	سوف دفع پیش	۲۰۰	دگر	۱۸۳	افستین	۱۱۲	دگر فوائد
۲۰۶	سوف	۲۰۰	دردینہ	۱۸۹	افستین کے مرکبات	۱۱۲	قدرتی اجزاء
۲۰۶	سوف	۲۰۱	گرانی معدہ	۱۹۲	ہلدی	۱۱۳	طرہ جڑی بوٹی (عام) کنول
۲۰۶	شریت	۲۰۱	دگر	۱۹۳	ہادیان (سوف)	۱۱۳	کنول سفید
۲۰۷	مجنون سوف	۲۰۱	اچھارہ	۱۹۳	ہایت	۱۱۷	ممرات پھل گھرت (از شاد گھر)
۲۰۷	لعوق	۲۰۱	اسہال	۱۹۵	مقدار خوراک	۱۱۸	پھل گھرت (از چکرت)
۲۰۷	گھوڑ	۲۰۱	ایضاً	۱۹۵	خواص دوائی	۱۱۹	چائیدادی گھرت
۲۰۷	جوشاہ	۲۰۲	سوزاک	۱۹۶	امراض دماغ	۱۲۰	چرب آدی گھرت
۲۰۸	آملہ	۲۰۲	دگر	۱۹۶	دوسر	۱۲۳	کافور کے افعال و خواص
۲۰۹	کرشمٹ اٹ سٹ	۲۰۲	جس بول	۱۹۶	سر کا چکرا	۱۲۵	کافور کے مرکبات
۲۰۹	چائے پیدائش	۲۰۲	ہادیس	۱۹۶	بے خوابی	۱۲۸	ممرات
۲۱۰	طب آپو دیک کی رو سے اٹ	۲۰۲	ایضاً	۱۹۶	نیشہ زبانی	۱۳۲	جن سنگ اور آپ
۲۱۰	سٹ کے افعال و خواص	۲۰۳	ہادیس کا سفای علاج	۱۹۶	دیوانگی	۱۳۶	پاکستان میں جن سنگ کی کھپت
۲۱۰	دوسرہ صنفی کی	۲۰۳	ضفہ ہا	۱۹۷	نزلہ و زکام	۱۳۷	جنین میں جڑی بوٹیوں کا استعمال
۲۱۰	دیک کی راج کھنکھ کتاب	۲۰۳	احساس باطن	۱۹۷	امراض چشم	۱۵۰	اورک غذا کی دوائی
۲۱۰	طب یونانی کی رو سے اٹ سٹ کے	۲۰۳	دگر	۱۹۷	دگر	۱۵۲	کھنکھ کی طبی اوصاف
۲۱۰	افعال و خواص	۲۰۳	ہادیس	۱۹۸	ایضاً	۱۵۵	دارچینی
۲۱۰	کیمیائی تجزیہ سے اٹ سٹ کے	۲۰۳	دوسرہ صنفی	۱۹۸	ضعف ہر	۱۵۸	تدرت کا پیدائش اور تھوڑا سا

صفحہ	مضمون
۲۱۰	اقبال و خواص
۲۱۱	درم (سوچن برہم)
۲۱۱	درموں کے درخ کے لئے ساگ
۲۱۱	سوچن کیلئے مجرب دوا
۲۱۲	حلیہ مثنوی
۲۱۲	اعادہ بیٹ نبوی ﷺ
۲۱۳	محمد شین کے مشاہدہ
۲۱۳	کیمیائی ساخت
۲۱۴	فوائد اور استعمال
۲۱۴	جدید تحقیقات
۲۱۵	مٹکو
۲۱۸	صحت نہیں تو کچھ بھی نہیں
۲۱۸	پیاز
۲۱۸	بلورود و پیاز کا استعمال
۲۲۰	مکھنڈ (چرند)
۲۲۰	چرند کے منتخب مرکبات و دھرمیات
۲۲۰	حب چرند
۲۲۰	نمک چرند
۲۲۱	چرند میں تیار ہونے والے کشتہ
۲۲۱	جانت کشتہ سیاب
۲۲۲	کھنڈ سیاب
۲۲۲	عقرب مومیہ
۲۲۲	کشتہ عقرب
۲۲۳	کشتہ ہڑتال و ابرک
۲۲۳	کشتہ اسم القار
۲۲۳	کشتہ اسم القار و دیگر
۲۲۳	سم القار مومیہ
۲۲۳	سم القار کا تیل
۲۲۵	کشتہ نقرہ سالم الحروف
۲۲۵	کشتہ مثنوی
۲۲۶	انجمن طبریا کے لئے اکسیر
۲۲۷	خزانہ اور طبریا
۲۲۸	ایک انجمن خیر
۲۲۸	مثنوی دوا کی پودے
۲۲۹	مکھیکار
۲۳۰	جن سنگ
۲۳۰	گل پالو
۲۳۰	زہرہ کرمانی اور دھنیا
۲۳۱	پودینہ
۲۳۱	تنسی
۲۳۱	سندھ رسو کہ
۲۳۱	صحر اور مثنوی
۲۳۱	لوہک اور ادراک
۲۳۲	جڑی بوٹیوں سے علاج
۲۳۲	دہ بوٹی جو پیٹنے ہوئے دودھ کو بھر سے
۲۳۲	اصلی حالت پر لاتی ہے
۲۳۲	دہ بوٹی جو کچھ کائے کا مکمل علاج ہے
۲۳۲	دہ بوٹی جس کو ایک دفعہ استعمال کرنے
۲۳۲	سے چدرہ یوم تک بھوک نہ لگے
۲۳۲	ایک درخت کا پھل جس کے لگانے
۲۳۳	سے بال غیر بھرتا دینی
۲۳۳	عشر حصوں کے تمام پیر وئی فائس کو
۲۳۳	دور کرنے والی عجیب و غریب بوٹی
۲۳۳	ضربہ بیانی کیلئے اعلیٰ درجہ کا کٹو
۲۳۳	چنگی دور کرنے کا کٹو
۲۳۳	مرض برص کا کامیاب علاج

صفحہ	مضمون
۲۳۵	گرہیں میں سر دی پیدا کرتے والی بوٹی
۲۳۵	تریاق بخار بوٹی
۲۳۶	جڑی بوٹیاں اور جدید تحقیقات
۲۳۶	لہسن
۲۳۷	پیاز
۲۳۷	رد کن بادام
۲۳۷	مثنوی دانہ
۲۳۸	کرلا
۲۳۸	گڑ مار بوٹی
۲۳۸	آم
۲۳۹	سبزیاں
۲۳۹	زہر گل پھولوں کی اصلی طاقت
۲۴۱	پان
۲۴۲	تاریخی پس منظر
۲۴۲	عرب سیاح اور مورخین
۲۴۳	چھین کے سیاح
۲۴۵	پان کی اقسام
۲۴۶	(لوہارے) چھال کی اقسام
۲۴۶	کھنڈ
۲۴۶	خواص
۲۴۷	تنبولیوں کے طبقے
۲۴۸	پان کی کاشت کا زمانہ
۲۴۸	اولی حیثیت
۲۵۰	جڑی بوٹیوں کی جائے
۲۵۱	ٹکسی کی جائے
۲۵۱	تیز پات کی جائے
۲۵۱	انیسون کی جائے
۲۵۱	گجو کو شکی جائے
۲۵۲	اسھول
۲۵۲	گاؤ زبان کی جائے
۲۵۳	سیاہ زیرے کی جائے
۲۵۳	گل بابونہ کی جائے
۲۵۳	کاسنی کی جائے
۲۵۳	دھنیا کی جائے
۲۵۳	سوئے کی جائے
۲۵۳	سونف کی جائے
۲۵۵	خربوبہ کی جائے
۲۵۵	بھجوا بوٹی کی جائے
۲۵۵	پودینہ کی جائے
۲۵۶	رس بھری کی جائے
۲۵۶	گلاب کے دھنسل کی جائے
۲۵۶	بانچڑ کی جائے
۲۵۷	گرہ دندے کی جائے
۲۵۷	نارنگی کا لذہ شربت
۲۵۷	پودینے کا خوش ذائقہ شربت
۲۵۸	سنبھادی
۲۶۱	دھنسی کا خزانہ
۲۶۵	ایک حیرت انگیز بوٹی
۲۶۶	مغربی آسٹریلیا کے دار پھول
۲۷۱	آسٹریلیا، کینبرا اور نیوزی لینڈ
۲۷۱	علاج باغداد، مولی، ترب
۲۷۳	مٹک
۲۷۳	بابا اور ترک بابری
۲۷۵	مٹک اور اکبر عظمیٰ کی پیدائش
۲۷۶	مٹک کے متعلق نئے اور پرانے بیان
۲۷۶	ڈاکٹر مارٹن کا بیان
۲۷۷	اسھول

حال دل

ایک عربی مقولہ ہے کہ انسان جہاں بیمار ہوتا ہے وہاں کی جڑی بوٹیوں میں اس کے لئے شفا موجود ہے۔ چھل بنزریاں اور غیر معروف یا معروف گھاس یہ سب جڑی بوٹیاں ہیں۔

انہیں کے وجود سے نظام عالم میں اللہ تعالیٰ نے امراض کی شفا یابی کو ذریعہ بنایا ہوا ہے۔

زیر نظر کتاب دراصل انہیں نباتاتی ثمرات کا مرقع ہے جو اللہ تعالیٰ نے ہمارے لئے رکھے ہیں اور جن سے ہم اپنی بیماریوں اور بیماروں کا علاج کرتے ہیں۔
قارئین سے درخواست ہے کہ اگر آپ کو کسی جڑی بوٹی کے فائدے کی خبر ہو یا آپ نے کوئی تجربہ کیا ہو تو مجھے ضرور لکھیں تاکہ دوسرے لوگ استفادہ کر سکیں۔

حکیم محمد طارق محمود عبقری میمنہ جی چشتی
78/3 حربک چنگی پونا ٹیڈہ ٹیکری سٹریٹ جیل روڈ لاہور
فون: 042- 7552384

☆☆☆☆☆

صفحہ	مضمون	صفحہ	مضمون
۲۸۹	برہمی کے فائدے	۲۷۸	"اسپہول کے فوائد و خواص
۲۹۰	ہوا لاشنی	۲۷۹	"اسپہول کا استعمال"
۲۹۰	برہمی شربت	۲۸۰	حدیث نبوی
۲۹۰	حب برہمی ہنرا	۲۸۰	پیاز خون کے دباؤ کو کم کرتی ہے اور
۲۹۱	طب نبوی میں قسط کا استعمال طب	۲۸۰	اشکاج قلب سے محفوظ رکھتی ہے
۲۹۲	یونانی دطب آجوریدک		اسرول (چھوٹی چٹن) پائگل بوٹی
۲۹۲	بدن کا ست ہونا		ایک ایسی بوٹی جس میں قدرت کے
۲۹۳	ذخیر	۲۸۳	بے شمار ناز و پوشیدہ ہیں
۲۹۳	صفت کیسادی	۲۸۳	فصل و صورت
۲۹۵	طریقہ استعمال و فوائد	۲۸۵	نظام دوران خون اور اسرول
۲۹۵	ضعت ہا	۲۸۵	عضلات قلب اور اسرول
۲۹۶	کشت چات میں ادراک	۲۸۵	نظام اعصاب اور اسرول کے کمالات
۲۹۶	کشت چاندی	۲۸۵	لشو
۲۹۷	مریخہ زخیر	۲۸۵	ترکیب
۲۹۷	مجنون زخیر	۲۸۶	افعال و اثرات
۳۰۰	اشہ جری	۲۸۶	لشو
۳۰۱	تاب کارا سڑو نیم میں سفید	۲۸۶	مقدار و خوراک
۳۰۱	لوہا فولا	۲۸۶	جون و فنیاتی امراض
۳۰۵	فولا کا دواولی استعمال	۲۸۷	نظام عین
	نباتاتی دواؤں کے ذریعے علاج	۲۸۷	اسرول
۳۰۵	معالجہ کے مطب ٹیسٹ کی اہمیت	۲۸۷	اسرول اور امراض نسوان
۳۰۶	ہرف کا حصول	۲۸۸	وقت پیش
۳۰۶	علت	۲۸۸	"مرکی" اور اسرول
۳۰۷	جسد گیری	۲۸۸	ذکاوت جس
۳۰۸	مفردات اور ان کے بدل		گھریلو اور آسان لشو چات خود
۳۱۱	مفردات اور ان کے بدل	۲۸۸	بنائے اور خود کھائے
۳۱۳	مفردات اور ان کے بدل		برہمی بوٹی مائی کزوری دور کرنے
۳۱۷	استفادہ	۲۸۹	کیلے قدرتی صلیہ

جری بوٹیوں کے ذریعے علاج

طب اسلامی اور طب یونانی کے تحت جری بوٹیوں سے علاج کی افادیت زمانہ قدیم سے مسلّمہ ہے۔ ترقی پذیر اور ترقی یافتہ ممالک دونوں ہی اس سے فائدہ اٹھا رہے ہیں۔ بھارت، سری لنکا، برما، چین، بنگلہ دیش اور پاکستان میں اس طریقہ علاج کو سرکاری سرپرستی حاصل ہے۔ جرمنی میں جچوں کا علاج برٹل میڈیسن سے کیا جاتا ہے۔ اس سلسلے میں سونف کا استعمال کثرت سے کیا جاتا ہے۔ برطانیہ میں بھی ایک فرم نے مختلف جری بوٹیوں سے دوا کھائی، مریقان، پتھری، بواسیر اور کبھی کبھار کی ادویات تیار کی ہیں۔ روس اور چین میں کینسر، بلڈ پریشر، آنسو کی بیماری اور دل کی شریانوں میں خون کے انجماد کو روکنے کے لئے برٹل میڈیسن کا استعمال کیا جاتا ہے۔ دماغی امراض کیلئے ہنس اکورم خراج جری بوٹی سے دوا تیار کی گئی ہے۔ امریکہ میں بھی جگہ جگہ نچرل فوڈز کے سنور قدرتی جری بوٹیاں بھی فراہم کر رہے ہیں۔ ان میں مٹھی، تکی اور گداؤ زبان سے کھائی کے شربت تیار کئے جاتے ہیں جو امریکہ میں بہت مقبول ہو رہے ہیں۔ پیٹ کے امراض میں مستعمل سونف، الائچی اور پودینے سے تیار کردہ برٹل چائے کا استعمال امریکہ کے گھر گھر تک پہنچ چکا ہے۔ چائیند میں سرکاری سطح پر دینی طب کے باقاعدہ ایک ہی ہسپتال، طبی تعلیم کے کئی ایک کالج اور تحقیقی ادارے قائم کئے جا چکے ہیں۔ چینی ماہرین طب نے ملک میں پیدا ہونے والی جری بوٹیوں پر ریسرچ کر کے مختلف بیماریوں کا کامیاب علاج دریافت کر لیا ہے۔

لہسن جیسی کم خرچ دوا سے پیچیدہ امراض بلڈ پریشر، شوگر، کینسر، انجماد اور انجماد خون وغیرہ جیسے کئی امراض کی ادویات تیار کی گئی ہیں۔ عالمی ادارہ صحت نے بھی تمام ملکوں کی حکومتوں کو مشورہ دیا ہے کہ وہ اپنے اپنے علاقوں میں مقامی جری بوٹیوں سے علاج کرنے والوں کی حوصلہ افزائی کریں اور انہیں ترقی دے کر اپنا قومی مسئلہ صحت حل کریں۔ اس کے جواب میں چین، سری لنکا، برما، سوڈان، نیپال، ہندوستان، سعودی عرب، کویت، انڈونیشیا اور مصر نے جری بوٹیوں سے آراستہ روایتی دیکھنی طبی طریقہ علاج کو اپنے پرانے پیٹھ

کینسر پر دواؤں میں شامل کیا ہے۔ دنیا بھر کے اکثر ممالک کے ایلو پیتھک ڈاکٹرز جری بوٹیوں کی افادیت کے قائل ہیں۔ اور برٹل میڈیسنز پر ریسرچ کر رہے ہیں۔ قائد اعظم نے طبیہ کالج دہلی کے طلبہ سے خطاب کرتے ہوئے فرمایا تھا کہ میں آپ حضرات کے خلوص و محبت کا ممنون ہوں مجھے خوب یاد ہے کہ چین میں جب بھی مجھے زکام کی شکایت ہوتی تھی میری نانی اماں مجھے ہنشن پکا کر پلائی تھی اور میں صحت یاب ہو جاتا تھا۔ اب ہمیں محض ہنشن ابال کر پلانے پر اکتفا نہیں کرنا چاہئے بلکہ ہمیں اس عظیم درخش کو دنیا کے ترقی یافتہ ممالک کے شائد بشائد باہم عروج پر پہنچانے کیلئے وسائل بروئے کار لانا محنت اور دیانت سے کام کرنا ہوگا۔

ضرورت اس بات کی ہے کہ قدرتی جری بوٹیوں کے ذریعے علاج کے کلینک قائم کئے جائیں اور ان دو اناؤں کو ”ہرٹل کلینکس“ کا نام دیا جائے اس سلسلے میں سرکاری سرپرستی کا ہونا بھی ضروری ہے لہذا سرکاری طور پر کو ایلفائیڈ طبیہ کی حیثیت کو ایلو پیتھک ڈاکٹر کے برابر تسلیم کیا گیا جائے جیسا کہ مسابک بھارت میں اطباء کی حیثیت کسی بھی ایلو پیتھک یا دیگر معالج کے تسلیم نہیں کی گئی۔ اگر کسی فرد کے لئے سرجری یا ایلو پیتھک علاج ضروری ہو تو اطباء کسی ایچھے ڈاکٹر یا سرجن کے پاس ریفر کر دیتے ہیں۔ اسی طرح ڈاکٹر حضرات جن امراض میں طبیہ کا علاج ضروری سمجھتے ہیں اطباء کے پاس بھیج دیتے ہیں۔ یہی فضا اگر وطن عزیز میں قائم ہو جائے تو عوام مکمل صحت حاصل کر کے ایک صحت مند معاشرے کی بنیاد استوار کر سکتے ہیں۔ افسوسناک امر یہ ہے کہ ہر صحت پالیسی میں اس طریقہ علاج کو نظر انداز کر دیا جاتا ہے جس کی وجہ سے ہر قومی صحت پالیسی ناکامی سے دوچار ہو جاتی ہے۔ صدر پاکستان، اور وزیر اعظم پاکستان اور وفاقی وزیر صحت جاوید اٹھی سے اپیل ہے کہ قومی صحت پالیسی میں تمام طریقہ ہائے علاج خصوصاً طب مشرقی اسلامی کو ترقی کے یکساں مواقع فراہم کئے جائیں اور سب سے استفادہ کیا جائے۔

ملکی جری بوٹیوں کی کاشت کیلئے ایک کمیشن قائم کیا جائے تاکہ علاج معالجہ میں خود انحصاری کی راہ ہموار ہو۔ کمیشن برائے دینی ادویات 1975ء کی رپورٹ کو قومی صحت پالیسی کا حصہ بنایا جائے جسکی تحقیق کیلئے قومی طبی ریسرچ کونسل کو بحال اور فعال بنایا جائے ہر سرکاری سطح پر طبیہ ڈاکٹر اور سائنسدانوں پر مشتمل ایکشن پلانہاں جو ۱۹۷۶ء میں اور ۱۹۸۲ء میں

جدید ادویہ میں ضرر کا عنصر غالب

ہونے کے اسباب

جدید ادویہ میں ضرر نقصان کا عنصر غالب ہونے کے مندرجہ ذیل تین بنیادی اسباب ہیں۔

۱۔ پہلا سبب یہ ہے کہ آج جدید میڈیکل سائنس کی قریباً تمام دواؤں میں مصنوعی (Synthetic) شکل میں تبدیل ہو چکی ہیں۔ آج جدید دواؤں کی فہرست میں ایک دوا بھی قدرتی شکل میں موجود نہیں۔ آج جدید میڈیکل سائنس کی تقریباً تمام دواؤں کی بنیادی طور پر تیار کی ہوئی مصنوعی (Synthetic) دواؤں ہیں جنہیں کیمیکلز Chemicals کے نام سے موسوم کرنا زیادہ صحیح ہوگا۔ بلکہ یوں کہنے کا جدید میڈیکل سائنس میں کیمیکری کا نام ڈرگ (Drug) ہے۔

"Chemicals which are administered in order to alter the function of living systems are called drugs."

(Clinical Pharmacology, by Ronald, M. Girdwood, P.1)

ترجمہ: "جو کیمیکلز اس مقصد سے استعمال کئے جائیں کہ وہ نظام حیات میں تبدیلی پیدا کریں۔ انہیں ڈرگ کہتے ہیں۔"

(ملاحظہ ہو گلیٹیکل فارماکولوجی ص ۱۔ از رونا لڈ ایم گروڈ وڈ پی۔ آئی)

جب سائنسی لیبارٹری میں تیار کردہ کیمیکلز انسانی جسم میں داخل ہوں گے۔ تو یہ سوال پیدا ہوگا کہ انسان کا حیاتیاتی نظام کس حد تک انہیں قبول کر رہا ہے اور کس حد تک رد کر رہا ہے۔ یہ بات بالکل ممکن ہے کہ کیمیکلز سے کی بنیادی طور پر تیار کردہ ایک دوا سائنس کی لکھائو میں توجیح ثابت ہو لیکن جب جسم انسانی میں داخل ہو تو معدے کی لیبارٹری اسے قبول نہ کرے۔ الرجی (Allergy) درحقیقت اسی عدم قبولیت یا عدم مطابقت یا دونوں کے زہریلے اثرات کے رد و انفعاع (Rejection) کا نام ہے۔ طبیعت مدہ جراثیمی اثرات کی طرف

جھانکنے کے لئے ان دواؤں کے زہریلے اثرات کو قلب سے دور اطراف بدن کی طرف منتقلی ہے۔ جس کو جدید معالجین جانبی اثرات (Side-Effects) یا الرجی (Allergy) کے الفاظ سے تعبیر کرتے ہیں۔ یہ الفاظ کیمیکلز کے زہریلے اثرات کو چھپانے کے لئے خوبصورت بہانوں یا حیلوں کا کام دیتے ہیں، لیکن درحقیقت الرجی یا سائیڈ ایفیکٹ (Allergy and side effects) اس دوا کا زہریلا مادہ ہے۔ جو انسان کے حیاتیاتی نظام سے متضاد یا مخالف ہوتا ہے۔ اور جسے طبیعت مدہ جسم سے خارج کر کے قلب کو سمیت سے بچانا چاہتی ہے۔ اس پر مزید طرہ یہ کہ تمام دواؤں میں تجارتی دوا ساز کمپنیوں کی تیار کردہ ہیں۔ ان میں سے ایک دوا بھی کسی کی نیوروشی یا کسی ادارے کی تحقیق کا نتیجہ نہیں۔ تمام دواؤں جو اس وقت جدید میڈیکل سائنس کا سرمایہ افتخار ہیں۔ تجارتی دوا ساز کمپنیوں کی تاجرانہ سماجی کے نتائج ہیں اور تاجروں کا کردار دواؤں کی دنیا میں اتنا کردار اور گھناؤنا ہے کہ اس موضوع پر خاموشی ہی بہتر ہے۔ بعض تاجر حصول زرا اور جلب منفعت کی خاطر متروک و ممنوع اور زہریلی دواؤں کو فروخت کرنے سے بھی باز نہیں آتے۔

۲۔ دوسرا اہم سبب جس کی بناء پر جدید دواؤں میں ضرر کا پہلو غالب ہے وہ یہ ہے کہ جدید دوا سازی اور جدید معالج کا باہمی تعلق منقطع ہو چکا ہے، چاہے تو یہ تھا کہ دوا سازی میں معالج کی بھرپور شرکت ہوتی، کیونکہ اب ایک معالج ہی صحت و مرض کے مسائل اور انسانی جسم پر دواؤں کے مفید یا مضر اثرات کو کمکا حقہ سمجھ سکتا ہے۔ لیکن چونکہ دوا سازی (Pharmacology) اور علم العلاج دونوں شعبے اپنی اپنی جگہ پر نہایت وسعت اختیار کر چکے ہیں۔ اس لئے اس وسعت اور پھیلاؤ کا تقاضا یہ ہوا کہ ہر ایک شعبے کے لئے علیحدہ علیحدہ ماہرین کی جماعت تیار کی جائے۔ مہارت فن کا تقاضا یہ ہوا کہ دواؤں کی تیاری فارماسٹ (Pharmacist) کی ذمہ داری قرار دی جائے اور علاج کرنا معالج کی ذمہ داری یہ دونوں ذمہ داریاں جنہیں ایک وحدت میں منضبط ہونا چاہئے تھا۔ فنی وسعت اور خصوصیت مہارت (Specialization) کی بناء پر ایک دوسرے سے علیحدہ ہو گئیں۔ اس تقسیم اور علیحدگی کی وجہ سے فنی ماہرین اور متخصصین کی جماعت تو پیدا ہوئی۔ لیکن اس کا نقد

قدرتی جڑی بوٹیاں اور جدید سائنسی تحقیق

انسانی تحقیق کے فوراً بعد جڑی بوٹیوں سے علاج معالجہ کے آثار ملتے ہیں کیونکہ انسان نے انہی صحت کے تقاضوں کیلئے سب سے پہلے سبز و شاداب رادیکوں، کھجکوں، پھاڑوں اور مارو گرو کے پھتوں میں پانی جانے والی بیشمار قدرتی جڑی بوٹیوں سے علاج معالجہ کا آغاز کیا جو آج تک رائج ہے۔ طب کی تاریخ اور انسانی تاریخ میں مائت پانی جاتی ہے۔ عالمی ارادہ صحت کے حالیہ سروے کے مطابق نہ صرف پاکستان بلکہ دنیا بھر میں ستر فیصد آبادی کے علاج معالجہ کا انحصار قدرتی جڑی بوٹیوں سے تیار شدہ دوائوں اور ریڈیویشنل طریق علاج پر ہے۔ پاک و ہند میں صدیوں سے یونانی طریقہ علاج رائج ہے اور اس کی ادویات حیوانی، نباتاتی اور معدنیاتی اجزاء پر مشتمل ہیں اور اکثر ادویات ماسوائے زہریلی جڑی بوٹیوں و معدنیات کے ضرر رساں اثرات سے مبرا ہوتی ہیں۔ موجودہ سائنسی ترقی کے دور میں جو جدید دوائیں کیمیکل تیار شدہ میسر ہیں بیشمار باجدار اثرات کی حامل ہیں اور ان کی سادہ بری طرح مٹا رہی ہوئی ہے جس کی بناء پر بیسویں صدی کا انسان قدرتی جڑی بوٹیوں سے علاج معالجہ کی طرف لوٹنے پر مجبور ہے۔ بڑھتے ہوئے عالمی رجحان کے تحت دنیا بھر کے سائنس دانوں اور پیشہ ورانہ طبی پیشگی میلہ بین کینیڈا نے مجبوراً قدرتی جڑی بوٹیوں۔ ادویاتی پودوں، سبز یوں اور پھلوں پر تحقیق کا آغاز کر کے مفید نتائج پہنچی تھیں رپورٹ جاری کی ہے۔ حال ہی میں لہسن، پیاز، جینتی، کرلی، روغن بادام اور روغن زیتون کی افادہ امت سائنس کی پختہ شکل کونسل کے جریدہ "برٹل گرام" میں شائع ہوئی ہے جو قارئین کرام کی دلچسپی کیلئے تحریر کی جاتی ہے۔

لہسن صدیوں سے ہماری روزمرہ خوراک میں شامل ہے جس کی سائنسی بنیادوں پر تحقیق سے معلوم ہوا ہے کہ یہ نہ صرف غذا ہے بلکہ عمدہ بے ضرر دوا بھی ہے۔ یہ مرض ذیابیطس کیلئے مفید ہے اور بلند فشار خون کو اعتدال پر لانے میں نافع ہے اور خاص کر اعشی السر (قروح معدہ) ہے۔

پیاز ہماری خوراک کا جزو لا ینفک ہے۔ عام طور پر سلاو میں کھا بھی کھایا جاتا ہے

نقصان مرلیض کو پہنچا، کیونکہ مرلیض ان مفید و بے ضرر دواؤں سے محروم ہو گیا جو اسے معالج کی قربت اور براہ راست نگرانی و سرپرستی کی صورت میں حاصل ہوتیں۔ اب فارماسٹ (Pharmacist) کی ذمہ داری دوائی اجزاء کی ترکیب و ترتیب اور دواؤں کا تجزیہ و تحلیل ہے اور معالج کی ذمہ داری فارماسٹ کی طرف سے جاری کردہ ہدایات اور درج شدہ اثر و خواص (Indications) کے تحت دواؤں کا استعمال کرنا ہے۔ وہ معالج جس کی قریب ترین سرپرستی اور قریب ترین نگرانی دواؤں کی تیاری کے ہر سطح پر ہونی چاہئے تھی اور جسے علم العلاج کے تمام شعبوں میں اول مرتبہ حاصل ہونا چاہئے تھا۔ اب اپنے مرلیض سے دور ہونے چکا ہے اور اس کی حیثیت ثانوی ہو کر رہ گئی ہے۔ اب معالج، معالجہ نہیں رہا اب اس کی حیثیت دوا ساز تجارتی کمپنیوں کے نمائندے یا پھر دکاندار کی ہو کر رہ گئی ہے۔ یہ ہے نتیجہ اس فنی وسعت اور پھیلاؤ کا جو تحقیق کے نام پر معرض وجود میں آیا اس علم و تحقیق کا مقصد یقیناً انسانیت کی خدمت ہی تھا لیکن اس علمی وسعت اور تکنیکل پھیلاؤ نے انسان کے محدود ذہنی قوت کو اپنی طرف کھینچ لیا۔ علم العلاج کی سائنسی وسعت کی بنا پر شاخ و رشخ اور شعبے و شعبے تقسیم ہوتا گیا اور معالج سائنس کی عظمتوں اور وسعتوں میں کھو کر اپنے اصل مقصد یعنی خدمت انسانیت سے دور ہٹا چلا گیا جس طرح جدید سائنس زہر آلود ہو کر نہ صرف انسانیت کی خدمت سے محروم ہو چکی ہے، بلکہ انسان انسانی و انسانی پر اترا آئی ہے۔ ٹھیک اسی طرح جدید علم العلاج جو جدید سائنس ہی کی پیداوار ہے نہ صرف اپنے مقصد سے دور ہونے چکا ہے بلکہ یہاں وقت علم و سائنس کے نام پر ہلاکت و تباہی کا سامان بھی فراہم کر رہا ہے۔

۳۔ تیسرا سبب جو ہم پاکستانیوں کے لئے خصوصیت سے قابل غور ہے وہ یہ ہے کہ مغربی ممالک کی تیار کردہ دوائیں نہ صرف اپنی ساخت و ترکیب میں علاقائی خصوصیات کی حامل ہوتی ہیں بلکہ ان کے متعلق ہمارے اکثر معالجین کا علم بھی محدود و مقلدانہ ہوتا ہے۔ یعنی تجارتی دوا ساز کمپنیوں دواؤں کے پر استعمال پر جو کچھ لکھ دیں اور ان کے مڈ بیکل نمائندے ہمارے معالجین کی جو کچھ بھی تعلیم و تدریس فرمائیں۔ وہی ان کا سرمایہ علم و مصلحت ہوتا ہے۔ ظاہر ہے ان حالات میں ان دواؤں سے ضرر و نقصان کا ظہور ہونا یقیناً نتیجہ ہوگا۔ (۲)

اس میں کندھک پائی جاتی ہے جو بیشتر جسمانی بیماریوں کا شافی علاج ہے۔ اس کے علاوہ ذیابیطس کو لیشرول و خصوصی طور پر دھکیلنے مفید بنایا گیا ہے۔

”سائنس نیوز“ (۱۶ جون ۱۹۹۶)

روغن بادام مرہ۔ دراز سے طب یونانی میں قبض کشائی اور خشکی دور کرنے کی غرض سے مستعمل ہے۔ جدید تحقیق کے تحت بلڈ کو لیشرول کے مریضوں پر تین ہفتے استعمال کے بعد پیدہ چلا کر روغن زیتون سے دو گناہ زائد خون میں لکھڑوں کو تحلیل کرنے کی خصوصیت کا حامل ہے۔

میتھرے یا تخم تھی موسم گرما میں پیدا ہوتی ہے۔ اکثر اس کا ساگ پکا کر کھایا جاتا ہے۔ اسے خشک کر کے ہانڈوں میں خوشبو پیدا کرنے کیلئے بھی استعمال کیا جاتا ہے۔ اس میں ۵۰ فیصد فائبر پایا جاتا ہے۔ جو گوارم سے طبی طور پر مشابہت رکھتا ہے۔ اس میں ۲۸ فیصد پروٹین ہوتی ہے۔ شوگر کے مریضوں کیلئے انتہائی مفید غذا ہے۔ صبح شام ۵ گرام پانی میں چھلکوا کر استعمال کئے جائیں تو چوبیس گھنٹوں میں ۳۵ فیصد شوگر میں کمی واقع ہو جاتی ہے۔ نیز کو لیشرول سیرم میں بھی کمی ہو جاتی ہے۔ متحرکوں کے استعمال سے جسم میں انسولین (پارمون) پیدا کرنے کی صلاحیت لہلہ کی اصلاح ہو جانے پر بڑھ جاتی ہے۔

کرید گریموں کے موسم کی مشہور و معروف سبزیوں میں شمار ہوتا ہے۔ اس کا مزاج گرم خشک دہبہ دوام ہے۔ عام طور پر پھینکوں میں کاشت کیا جاتا ہے۔ مگر جنگلوں میں خود رو بھی پایا جاتا ہے۔ ذائقہ قدرے تلخ ہونے کے باوجود کرلے کا سائل مزیدار اور عمدہ ہوتا ہے۔ قدرتی طور پر بہت سی طبی خصوصیات کا حامل ہے۔ صفراء اور تخم کا مسبل ہے۔ سرد مزاجوں کے معدہ کیلئے تقویت بخش ہے۔ پیٹ کے کیزے تلف کرتا ہے اور فالج، لقوہ، استرخا، وجع الفاسل، نفرس، ذیابیطس، یرقان، درم لخال اور جلندھر کو از حد مفید ہے۔ کرلے کھانے یا اس کا روزانہ تیس ایم ایل جوس پینے کے بعد خون میں گلوکوز کی قوت میں تیس فیصد کمی واقع ہو جاتی ہے۔ ذیابیطس کے مریضوں کیلئے نہ صرف مفید قوت بخش غذا ہے بلکہ موثر ترین دوا بھی ہے۔

آم موسم گرما کا مشہور و معروف لذیذ پھل ہے اور اسے پھلوں کا بادشاہ بھی کہا جاتا

ہے۔ صابن خون پیدا کرتا ہے اور قبض کشا ہے۔ مسمن بند، ادرج، معدہ، گردہ، مثانہ، آنتوں کو قوت بخشتا ہے اور مقوی باہ ہے۔ آم اور اس کے پتوں میں جڑو موثرہ منیسفرین (Mangiferin) پایا جاتا ہے۔ جراثیمی وائرل سے اور بیماری داد کیلئے مفید ہے۔

گڑمار بوٹی۔ انڈیا میں ایوریڈرک طریق علاج کے تحت چھٹی صدی بی سی سے ذیابیطس مرض کے شافی علاج کے طور پر مستعمل ہے۔ یورپی تحقیق کے تحت یہ نباتی دوا بلڈ شوگر نارمل کرنے میں انتہائی مفید ہے بلکہ جگر، گردوں اور پھلوں کے کمزور خلیات کو مستحکم بناتی ہے۔ حال ہی میں انڈیا کی مدراس یونیورسٹی میں مزید تحقیق سے عیاں ہوا ہے کہ متاثرہ لہلہ کو صحت مند بنا کر انسولین پیدا کرنے کی قوت بحال کرتی ہے۔ اس کے پتوں کا (۳۳) کا جوشاندہ لہلہ کے بیٹا سیکریٹریس پیدا کر دیتا ہے جو انسولین پیدا کرتے ہیں۔ مرض ذیابیطس میں بیٹا سیکریٹریس کا تھوہا جاتا قطعاً نظر انداز نہیں کیا جاسکتا۔ جبکہ مصنوعی جدید دوا دراز نہ ہی کوئی قدرتی دوا ایسی خصوصیات کی حامل ہے جو صحت مند افراد میں بھی اس کے استعمال سے انسولین پارمون کی مقدار کو استعمال پر رکھنے میں اتنی موثر ہو۔

چپہ (مرادرہ) (Gali Bladder) ایک نازک جسم لکھڑا، نما عضو جگر کے ساتھ منسلک ہوتا ہے جس میں صفراء (Bill) بنانے کا قدرتی طور پر عمل ہوتا ہے۔ کبھی کبھار تیزابی مادہ کی بدولت اس میں پتھریاں بن جاتی ہیں جو چپہ (مرادرہ) کی نالی کا منہ بند ہو جانے پر مریض کو شدید درد اٹھاتا ہے اور بار بار تھستے بھی آتی ہے۔ یورپی رپبلوں نے اس کے علاج کیلئے خالص عرق گلاب کو مفید بتایا ہے۔ روزانہ ۲۰۰ گرام عرق گلاب کا استعمال کیا جائے تو چپہ کی تکلیف سے نجات حاصل ہو جاتی ہے۔

علاوہ ازیں مرض کینسر کے تدارک کیلئے بیٹا کیروئین کی حامل سبزیوں کا استعمال عام طور پر مفید ثابت ہوا ہے۔ مثلاً پالک، گاجرا اور لال شلجم استعمال کرنے والے حضرات میں نہ کرنے والوں سے ۴۰ فیصد کمی نوٹ کی گئی ہے۔ لہذا موسم میں پالک، گاجرا اور لال شلجم میں جن میں بیٹا کیروئین کے قدرتی اجزاء پائے جاتے ہیں۔ لازماً استعمال کئے جائیں بلکہ ہر روز بدل بدل کر سبزیوں اور دالوں کا کھانا مفید بتایا گیا ہے۔ (۳)

سائنسدانوں کی تحقیق کا نیا ہدف

سبزیوں اور پھلوں سے اودیات کی تیاری کا کام تیز کر دیا گیا اورک اورلہسن کی گولیاں اورکپسول مارکیٹ میں آگئے

یورپ اور امریکہ میں سبزی خوردی (Vegetarianism) کی تحریک زور پکڑ رہی ہے جہاں پھلوں کے استعمال میں اضافہ ماہرین کو اور زیادہ تحقیق پر مائل کر رہا ہے۔ امریکہ کی مختلف یونیورسٹیوں میں آج کل جن سبزیوں پر تحقیق ہو رہی ہے ان میں اورک، لہسن اور بند گوبھی خاص طور پر قابل ذکر ہیں اور یونیورسٹیوں کے ماہرین کی تحقیقات سے مدد لے کر وہاں کے طبی پیشگیل دوا ساز ادارے سبزیوں اور پھلوں کے اجزاء پر مشتمل اودیات مارکیٹ میں لا رہے ہیں جن کے نتائج کیلئے ان اجزاء پر مشتمل اودیات کے مقابلے میں بہت بہتر پائے گئے ہیں امریکہ سے جولوئر پچھلے دور سے نکلے ہوئے ہیں اس میں اس بات کی بڑی واضح نشاندہی موجود ہے کہ اس کی سائنس دانوں نے صحت کے حوالے سے پھلوں اور سبزیوں کو اپنی تحقیقات کا ہدف بنالیا ہے اور ایسا یوں کی تفسیر کرنے سے زیادہ توجہ کی ضرورت صحت کا میدان فتح کرنے پر محسوس ہو رہی ہے۔

امریکہ کی زرعی یونیورسٹی کے ماہرین نے اسر، سردرد، ہائی بلڈ پریشر، معدہ کی خرابی اور پکڑوں کی بیماری کے شکار مریضوں کیلئے سبزیوں پھل اور پھلی کی قسم اور مقدار کا تعین کیا ہے۔ مریضوں پر تجرباتی کے بعد اعلان کیا ہے کہ بند گوبھی اسر کے مریضوں کا زبردست علاج ہے اسر کے مریضوں میں کسی بھی وقت بند گوبھی کے پتوں کا جوس نکال کر گلاس کا تیسرا حصہ پل لیں اس جوس کے استعمال سے معدے کی سطح پر ایک ایسی تہہ چھنا شروع ہو جاتی ہے جو پچھلے اسر اور آنتوں کے اسر کیلئے مفید ہے ماہرین نے جن ۵۵ مریضوں پر گوبھی کے پتوں کے جوس کا تجربہ کیا ان میں سے ۹۵ فیصد مریض دو سے پانچ دن کے اندر ہی بہتری محسوس کرنے لگے۔ درحقیقت (Migran) کے علاج کیلئے اورک کو

خفگی کر کے پیس کر پاؤڈر بنالیں اور مگرین کی صورت میں چائے کے گچ کا تیسرا حصہ پاؤڈر سادہ پانی میں حل کر کے پل لیں اس کے علاوہ پھلی کے تیل کے کپسول کا سوا ترچہ پختے استعمال درحقیقت کو ختم کر دیتا ہے اگر پہلے پیٹے میں دوسرے درجہ درد ہوتا ہے تو اس کے استعمال سے دو پیٹے میں صرف ایک بار ایسا ہوتا ہے اور درد کی شدت بھی کم رہتی ہے۔ ہائی بلڈ پریشر کے مریض اگر اپنی خوراک میں ایک گچ زیتون کے تیل ڈال لیا کریں تو ان کا بلڈ پریشر کنٹرول میں رہے گا ماہرین نے درمیانی عمر کے ۶۷ مریضوں پر اس کا تجربہ کیا جس سے یہ ثابت ہوا کہ زیتون کے تیل کی وجہ سے ان کا بالائی پریشر پوائنٹ اور زیریں پوائنٹ تک کم ہوا اگلی میں پانچ ہزار افراد پر یہ تحقیق کی گئی کہ جولوگ زیتون کا تیل کا زیادہ استعمال کرتے ہیں ان کا بلڈ پریشر تین سے چار پوائنٹ کم ہو جاتا ہے ہائی بلڈ پریشر کے خلاف ایک ہتھیار یہ بھی ہے کہ ایسی خوراک استعمال کریں جس میں کالیم زیادہ ہو اس مقصد کیلئے سبز چوں والی سبزیاں مثلاً بند گوبھی، شلجم اس کے پتے اور دیگر ایسی سبزیاں جن میں کالیم زیادہ پایا جاتا ہو مفید ہیں۔ جن لوگوں کا معدہ خراب رہتا ہے وہ روزانہ ایک کیلا استعمال کر کے ڈاکٹر سے معافی لیں اس امر کی ماہرین کے مطابق کیلے کا پاؤڈر پر مشتمل کپسول آٹھ پیٹے استعمال کرنے سے ۵۰ فیصد مریض خرابی معدے کی شکایت سے چھٹکارا پالیتے ہیں جبکہ ۲۵ فیصد کو مکمل آرام تو نہیں آتا لیکن بہتری کی کیفیت پیدا ہو جاتی ہے۔

سر بھاری پکڑ اور مٹکی کی کیفیت والے مریضوں کیلئے اورک مفید ہے ایسے مریض جنہیں دستوں کی وجہ سے آبرائش کے بعد صابج سوکر اٹھنے وقت کمزوری محسوس ہوتی ہے طبیعت کے قی طرف مائل ہوتی ہے وہ اورک کے سفوف کے کپسول استعمال کر کے اس سے چھٹکارا حاصل کر سکتے ہیں امریکی ماہرین نے تجربہ کیا ہے کہ اورک ۲ فیصد لوگوں میں تھکے کے درمیان اور کمزوری کو ختم کر دیتا ہے اور دیگر دواؤں کی طرح اس کے مابعد اثرات بھی کوئی نہیں ہوتے جن مریضوں کو آبرائش کے دوران بے ہوش کرنے کی وجہ سے طبیعت خراب ہو جاتی ہے وہ اس کپسول کے استعمال سے تندرست ہو جاتے ہیں۔ امریکیوں نے یہ بھی تجربہ کیا ہے کہ تھکے روئے والی اودیات کے مقابلہ میں اورک کے سفوف پر مشتمل

کپسول زیادہ مؤثر ہے۔

لہسن پر بھی امریکی ماہرین بہت تحقیق کر رہے ہیں۔ بلند پریشر کے علاوہ بدن سے کولیسٹرول اور چربی کم کرنے کے معاملے میں لہسن کے بہت بھتر نتائج امریکی ماہرین کے سامنے آئے ہیں اور امریکی دوا ساز ادارے لہسن کے علاوہ ادراک اور طبعی کے قدرتی اجزاء پر مشتمل گولیاں سیرپ اور کپسول بنا کر مارکیٹ میں لائے ہیں جبکہ جڑی بوٹیوں کے علاوہ ہنریوں اور پھلوں سے دواؤں کی تیاری کا کام امریکہ میں تیز کر دیا گیا ہے۔

حال ہی میں انگلینڈ کی ایک مشہور کمپنی نے (Garlic Tablets) کے نام سے لہسن کی گولیاں مارکیٹ میں سپلا کر دی ہیں جو بہت ہی فائدہ مند ثابت ہوئی ہیں اور یہ اس بات کی واضح دلیل ہے کہ مغرب مشرقی طریق علاج کی جانب واپس آ رہا ہے۔ (۳)



حمیدری

عقاقیر (بوٹیاں) کیوں فائدہ کرتی ہیں

علاج بالحقاقیر چند نظریات و کلیات پر مبنی ہے جو ایماناً حسب ذیل ہیں۔
۱۔ جڑی بوٹیاں یا وہ دواؤں جو صرف پودوں سے بنائی جاتی ہیں انسانی مرض اور صحت کی خرابی کا قدرتی علاج ہیں۔ یہ خاصیت صرف پودوں میں ہے کہ وہ غیر عضوی (بے جان) مواد سے عضوی زندگی (جان دار) کی تعمیر کرتے ہیں۔ ڈرگس کے برخلاف جو جامد، معدیم الغسل اور بے جان ہوتی ہیں، وہ جان دار مواد سے بنی ہوئی ہیں اور محرک یا زندہ دوائیں ہوتی ہیں۔

۲۔ علاج بالحقاقیر کا محرک یا قدامت کمزورتا ہے کوئی علاقہ نہیں ہے اور نہ ان عملیات سے کوئی واسطہ ہے جن کا تعلق ایسے اعتقادات سے ہے۔ جدید فن و حکمت کی طرح اس میں قدیم خیالات کی پیروی لازمی نہیں ہے (خواہ وہ اپنی جگہ پر مہج ہوں یا نہ ہوں) لیکن طویل ماضی سے درافت میں منطقی معلومات بہم پہنچی ہیں اس سے علاج بالحقاقیر میں خصوصیت کے ساتھ استفادہ کو ضروری سمجھا جاتا ہے، عقاقیر کی علاج کے ماہرین اپنے مسئلہ قانون یعنی قانون قدرت کے پیرو ہیں۔
۳۔ عقاقیر کی علاج صرف غیر کی جڑی بوٹیوں پر مبنی ہے جو کہ ادویہ سے زیادہ مؤثر ہوتی ہیں یہی عقاقیر کو وہ بھی استعمال نہیں کرتے۔

۴۔ عقاقیر اور نباتی اشیاء ہر کام کرتی ہیں۔ وہ دوا اور غذا دونوں کا فعل انجام دیتی ہیں اور عمومی صحت کی تعمیر کے ساتھ ساتھ مخصوص مرض کا دوا بھی کرتی ہیں۔

۵۔ سالم پودے سے تیاری ہوئی دوا جو اس کے کسی جزو سے تیاری ہوئی دوا ہے زیادہ نافع ہوتی ہیں۔ وہ خاص عنصر جو کسی مخصوص مرض میں مفید ہوتا ہے پودے کے اندر نہایت خفیف مقدار میں پایا جاتا ہے۔ جب اس کو پودے کے جملہ قدرتی اجزاء عناصر کے ساتھ استعمال کیا جاتا ہے تو اس میں جسم کے اندر سرایت کرنے اور بافتوں میں جذب ہو جانے کی استعداد اس کو تنہا اور زیادہ مقدار میں

استعمال کرائے جانے کے مقابلے میں زیادہ ہوتی ہے۔

۶۔ عقاقیر کو بہت قلیل مقدار میں زیادہ عرصے تک استعمال کرنا ان کو بڑی تعداد میں استعمال کر ڈالنے کے مقابلے میں زیادہ مفید ہوتا ہے اور یہ فائدہ زیادہ پائدار اور مکمل ہوتا ہے۔ اس معاملے میں علاج العقاقیر کے ماہرین نے ہومیوپیتھی سے سبق لیا ہے، لیکن ان کے نظریات اور عمل میں بڑا تفاوت ہے دو اقل مقدار اور قدرتی حالت میں استعمال کرنے کا نظریہ طب مشرق میں پہلے سے موجود ہے اس کو ہومیوپیتھی میں صرف ترقی دی گئی ہے۔ (ہوردمت)

۷۔ تفصیص و تجویز کا بہترین طریقہ مرض کی علامات میں غور کرنے پر مبنی ہے۔ یہ قدیم ترین طریقہ ہے اور مشینی طریقے کے مقابلے میں زیادہ قابل اعتماد اور محیط عمل ہے۔

۸۔ بنائی علاج کے ماہرین کا اولین مقصد یہ ہوتا ہے کہ خون اور اس کے بھاؤ کے راستوں کو تسلیت اور فضلت سے پاک کر دیا جائے یعنی پورے جسم کا صفیہ کر ڈالا جائے تاکہ غیر قاتی غدد (بے نالی کی گھٹیاں) اپنے افعال کو با محنت طبعی طور پر جاری رکھ سکیں۔

۹۔ اس کے بعد دوسرا مقصد یہ ہوتا ہے کہ جسم کے مختلف اعضا یا مخصوص اعضائے ریبر اپنے اعمال و وظائف کو صحیح طور پر انجام دے سکیں۔ ہر عقار (بوٹی، عشب) کا جسم میں ایک مخصوص دائرہ اثر ہوتا ہے۔ علم العقاقیر کا ماہر ہر سے زیادہ دوزوں بنائی دوا یا ادویہ انتخاب کرنے کی کوشش کرتا ہے جو کسی خاص مرض یا مریض عضو کیلئے مخصوص ہوتی ہیں۔

۱۰۔ عقاقیری علاج خاص طور پر کینسر امراض کیلئے موزوں اور عام طور پر قانون قدرت کی طرح درجہ بندی طور پر آہستہ آہستہ کرتا ہے۔ یہ تنا ساز و تادری ممکن ہوتا ہے کہ مریض کتنی مدت میں صحت یاب ہوگا۔ بوٹی انفرادی خصوصیات کے لحاظ سے جلد یا بدیر اپنا اثر کرتی ہے۔ اسی طرح بعض امراض کا ازرا جلد ترو جاتا ہے اور بعض امراض کا استیصال دیر طلب ہوتا ہے کیوں کہ ان کی جڑیں بہت گہری ہوتی

ہیں یا جسم کو بہت زیادہ نقصان پہنچ سکتا ہے۔ یہ بھی اپنی جگہ ایک حقیقت ہے کہ کوئی دوسری بھل کیسا نہیں ہوتے خواہ طب میں ان کے مرض کا ایک نام ہو۔ جڑی بوٹیوں سے فائدہ اگرچہ جلد نہیں ہوتا لیکن دوسرے زود اثر علاج کے طریقوں کے مقابلے میں یہ علاج مرض کو جڑ سے اکھاڑ دیتا ہے اور مریض کو مستقل طور پر مکمل شفا یاب کرتا ہے۔ تجل پند علاج کے طریقوں میں یہ خوبی نہیں ہے۔ (۵)

جڑی بوٹیوں کی شناخت کا مسئلہ

جڑی بوٹیوں کی شناخت کا مسئلہ اس زمانے میں ایک مشکل مسئلہ ہے۔ جڑی بوٹیوں کا علم ایک وسیع، مفید، اہم اور دلچسپ علم ہے۔ بازار میں جڑی بوٹیوں پر جو کتابیں ملتی ہیں۔ ان میں بہت کم جڑی بوٹیوں کی مکمل شناخت مع تصاویر مل سکتی ہیں۔ اس ملک میں جڑی بوٹیوں کے اصل ماہر قدیم سنیا سی تھے۔ مگر اب اس قسم کے سنیا سی ملنے مشکل ہیں جو ہزار ہا جڑی بوٹیوں کی پوری شناخت اور تاثرات کا ذاتی تجربہ رکھتے ہوں۔ تاہم محض نام کے سنیا سی جو لوگوں سے پیسے خورنے کے لئے سنیا سی کہلاتے ہیں آج بھی عام مل جاتے ہیں۔ مگر ایسے برائے نام سنیا سی بہت سی اہم جڑی بوٹیوں کی شناخت کے سلسلہ میں کوئی کار آمد عملی راہنمائی نہیں کر سکتے۔ چنانچہ جڑی بوٹیوں کے طالب علموں کو ہزار ہا جڑی بوٹیوں کی شناخت کے لئے بہت محکات کا سامنا کرنا پڑتا ہے۔ اگرچہ سائنسی سطح پر امریکہ میں اب تک چار لاکھ سے زیادہ جڑی بوٹیوں پر تحقیق ہو چکی ہے مگر ہمارے ملک میں کسی سنیا سی، حکیم یا ڈاکٹر کو صرف چار ہزار جڑی بوٹیوں پر بھی پوری شناخت اور تحقیق حاصل نہیں ہے۔ ڈاکٹروں کا تعداد و مدارعی ہیٹویٹھی کی پیٹنٹ ادویات پر ہے اور آج کل کے سنیا سی اور حکیم بھی ادویات کی تیاری کیلئے چند ساروں سے ہی مفردات خریدتے ہیں۔ مگر بہت سی اہم جڑی بوٹیاں ہیں جو چند ساریوں سے نہیں مل سکتی ہیں۔ چنانچہ ایسی جڑی بوٹیوں کی تلاش خود ہی کرنا پڑتی ہے۔ لے دے کے چند حکیموں نے جو جڑی بوٹیوں پر چند کتابیں لکھی ہیں ان میں بھی

جائے کئی غلطیاں ہیں۔ کوئی کہتا ہے ”نائے تلخ“ ”نازی بوٹی“ کو کہتے ہیں اور کوئی ”بجیا کندہ“ کو بتاتا ہے۔ کوئی کہتا ہے کہ ”گورکھ پان“ ہے بے پان کی طرح ہوتے ہیں اور کوئی اسے ”اندرائی“ کی طرح کی بہت چھوٹے جڑوں والی بوٹی بتاتا ہے۔ آج کل تو کمرہ سے بوٹیوں کی تصاویر بہت آسان ہے اس لئے جن بوٹیوں پر کتاب لکھی جائے ان سب کی فوٹوز بھی ساتھ دینی چاہئیں۔ اصل بات یہ ہے کہ آج کل کے جڑی بوٹیوں پر کتابیں لکھنے والے خود صاحب تحریر بنیادی نہیں ہوتے۔ علم شناس کوئی بچوں کا کھیل نہیں ہے۔ اس کے لئے خود جڑی بوٹیوں کی تلاش میں زندگی کا ایک قیمتی حصہ بچھوٹا اور پھاڑوں میں خطرناک موٹی اور جغرافیائی حالات کا مقابلہ کرنا پڑتا ہے۔ اور وہاں ہاتھ پاؤں زخمی کرنے پڑتے ہیں۔ آج کے نازک حراں لوگ یہ کام نہیں کر سکتے۔ خاکسار رقم بھی جڑی بوٹیوں کا ایک طالب علم ہے۔ مجھے ذیل کی جڑی بوٹیوں کی مکمل شناخت معد تصاویر کی ضرورت ہے۔ جو حضرات اس سلسلہ میں راجستانی کر سکیں ان کی متانت ہوگی۔

بوٹیاں یہ ہیں:

(۱) اسکی (جملہ اقسام) (۲) اگست (۳) اگیا (۴) اگیا دان۔ اگیا پتھی (۴) اوندھا ہولی (۵) اطریال (۶) اول کندہ کوئی (۷) اسقل کنول (۸) اندھی جھاڑی (۹) بھاری کلاں (۱۰) گریاری (۱۱) بھاری (۱۲) بروری گندم (۱۳) بن جیت کلاں (۱۴) بھوگئی بوٹی (۱۵) بندری بوٹی (۱۶) بیارہ، بریاری (۱۷) پھوڑا بوٹی (۱۸) بابونہ جنگلی کوئی (مشابہ سویا) (۱۹) بن کپاس (۲۰) بانجھ گھوڑا (۲۱) بندال زرد و سفید گل (۲۲) چوہنی (۲۳) بادیاں دشتی (۲۴) باری (۲۵) بربری گھاس (۲۶) پتال کھیر بوٹی (۲۷) بیج انگہ (۲۸) پھولا پھولی (۲۹) پتلا لانی (۳۰) پائیسری (۳۱) پتلا نڈ (۳۲) پوتی تلخ (۳۳) پتیل سرخ گل (۳۴) پتھر پھوڑی (۳۵) پھوڑی (۳۶) تیلیا کندہ (۳۷) تل بھرے بوٹی (۳۸) ترکتی (۳۹) علی (۴۰) سبلی (۴۱) جلا (۴۲) بھٹی بوٹی (رات کو چمکنے والی) (۴۳) مجلس ل (۴۴) جال بوٹی (۴۵) چکا ساگ (۴۶) چوک بوٹی (۴۷) چوک پتی (۴۸) چیتا سیاہ و سفید و سرخ گل (۴۹) چوہے قی (جملہ اقسام) (۵۰) چاند

ناہوئی (جو چوہوں کی چاند رات کو چھول کھاتی ہے) (۵۱) چاند نیل (۵۲) چلوں (۵۳) چوگاڑی (۵۴) دوب گھاس (۵۵) درون (ردون) (۵۶) درونج (۵۷) دستورہ سیاہ، زرد و سرخ گل (۵۸) ڈان بوٹی (۵۹) دران سفید گل (۶۰) درپچھ کندہ (۶۱) رادھا کری (۶۲) رجان بوٹی (۶۳) زمین کندہ (۶۴) زہر ہلدا (۶۵) ساور گور بیٹھا (۶۶) سر پٹی (کندر) (۶۷) سور کھی، بیلدار (۶۸) سنبھالورڈ (۶۹) سروالا (۷۰) سر چوکہ (۷۱) سداب (۷۲) شولگی (۷۳) غانت (۷۴) فرید مولی (۷۵) کھلیا سفید گل (۷۶) کھل گھاس (۷۷) کانا کا (نکٹا) بوٹی (۷۸) کواٹھوڑی (۷۹) کواچ (۸۰) کھلاری کلاں پچھاری (۸۱) کوپیا (۸۲) کھردوب (۸۳) کھرمٹھ (۸۴) کھمیدہ (۸۵) کچھ کوئی (۸۶) کیتا روہر کھ کیتا روہر کھ جیون (۸۷) کھرش بوٹی (۸۸) کوپیا ببول (۸۹) گھموی بوٹی (۹۰) گورکھ اٹلی (۹۱) گورکھ مولی (۹۲) گھمنا (۹۳) موڑ کھٹا (۹۴) مد پد (۹۵) مہدیا بری (۹۶) ماکھا (۹۷) مکھیر بوٹی (۹۸) مکھنی بوٹی (۱۰۰) ماھوڑی (۱۰۱) مٹھا جوڑی (۱۰۲) مٹکا جوی (کوئی) (۱۰۳) مردا (۱۰۴) نائے تلخ (۱۰۵) نازی بوٹی (۱۰۶) ہالہ دشتی (۱۰۷) ہر تار بوٹی (۱۰۸) پھل (۱۰۹) ہالوں (تیزک) (۱۱۰) ہانڈ پتھار بوٹی

جس کسی صاحب کے ذریعہ جو کوئی بوٹی دیکھنا میسر آجائے ان صاحب کی کرم نوازی ہوگی۔ اگر ”اسرار حکمت“ میں جڑی بوٹیوں پر معد تصاویر مضامین کا سلسلہ شروع ہو جائے تو اس سے اس کی افادیت اور مقبولیت میں اضافہ ہو سکتا ہے۔



ناکارہ نباتات سے توانائی کا حصول

عالم معیشت کو سہارا دینے کے لئے آج کل توانائی کے لئے وسائل کی شدت سے تلاش ہے جن کو ایک بار استعمال کے بعد دوبارہ بھی قابل استعمال بنایا جاسکے۔ اس مسئلے کا ایک حل بھی ہے کہ کرہ ارض پر موجود غیر معدنی کاربن کے ایسے ذخائر دریافت کیے جائیں جو اولاً تو وسیع مقدار میں ہوں تاکہ مناسب ٹیکنالوجی کی مدد سے ان کو بڑے پیمانے پر ناسمائی ایندھن کی ہی میں استعمال کیا جائے اور دوسرے یہ کہ یہ ذخائر گیس اور دھلیم کی طرح استعمال کے ساتھ ساتھ ختم ہونے کی بجائے کچھ عرصے میں اپنے کاربن کی دوبارہ تجدید کر لیں تاکہ ناسمائی ایندھن کی تیاری کا مکمل سلسلہ جاری رہے۔

فوسل قسمی سے ذریعہ آب اور سطح زمین پر پائے جانے والے نباتات کی وسیع دنیا اپنے اندر کاربن کا ایسا ذخیرہ رکھتی ہے جس میں یہ دونوں خصوصیات موجود ہیں۔ نباتاتی اجسام کاربن کا یہ اجتماع شعاعی ترکیب کے اس عمل کی وجہ سے سبز نباتات شمسی توانائی کی مدد سے کرہ ہوائی کی کاربن آکسائیڈ میں سے کاربن، کاربوہائیڈریٹ کی شکل میں کر کے اپنی تعمیر کرتے ہیں۔ اس عمل میں ایک گرام کاربن حاصل کرنے کیلئے نباتات کو جو 470 کلو جول درکار ہوتی ہے وہ شمسی توانائی کا 1% سے 8% تک حصہ سے حاصل ہو جاتی ہے۔

جنگلات اور فصل کی کٹائی کا بنیادی مقصد غذائی انسانی اور تعمیراتی سامان کا حصول ہوتا ہے۔ عام دروازے کے کٹائی کے مطابق بعد کارہ نباتات کھیت کی مٹی میں یا زیرِ تعمیر..... جاتے ہیں تاکہ زمین بیکسیر یا نباتات کے ان مادوں کو ایسے تا میٹر و جینی مادوں میں تحلیل کر دیں جو زمین کی پیداوار بڑھاتے ہیں یا پھر ان کا کارہ نباتات کو براہ راست ہی جلا کر یا ایندھن کے طور پر استعمال کیا جاتا ہے۔ لیکن ہاں استخلاص اعلیٰ توانائی آؤدی ہو جاتا ہے۔ حرید یہ کہ ہادی تبادول موجودگی اور براہ راست جلانے کے عمل، احتراقی استعداد کے پیش نظر بہتر ہوگا اگر کسی ٹیکنالوجی کی مدد سے نباتاتی ردی میں موجود کاربن ناسمائی ایندھن میں تبدیل کیا جائے۔

اس طرح کے کسی بھی منصوبے کے قابل عمل ہونے کی وجہ اور ہوگی کہ سالانہ کتنا نباتاتی کاربن دستیاب ہو سکتا ہے۔ اس مقدمے کے لئے کچھ کے ایک شارانی تجربے کے

مطابق پاکستان میں کاشت کردہ فصلوں کی سالانہ پیداوار گزشتہ سال کے لیے دس ارب 58 کروڑ 53 لاکھ ٹن ہے۔ غیر استعمال کردہ آبی و جنگلی نباتات کی اس مقدار سے اندازاً 47×10^{10} ٹن کاربن حاصل ہو سکتا ہے۔ لیکن ان نباتات کے غذائی اور تعمیراتی استعمال کے بعد تقریباً 21% تا کارہ نباتات حاصل ہوں گے جن کا وزن 2 ارب ٹن ہوگا۔ اس نباتاتی ردی میں اتنا کاربن موجود ہے کہ اگر اس کاربن کو مناسب ٹیکنالوجی کی مدد سے 15% احتراقی استعداد کے تحت ناسمائی ایندھنوں میں تبدیل کیا جائے تو 15 کیکہ جول فی ٹن خشک نباتات کے حساب سے $3/1 \times 10^{10}$ ملین کیکہ جول توانائی حاصل ہوگی وہ ہماری موجودہ ضروریات 101×10^{10} ملین کیکہ جول سالانہ سے 25 گنا زیادہ ہوگی۔ لیکن غذائی اور تعمیراتی استعمال کے بعد حاصل ہونے والی نباتاتی ردی کو ایندھن کی تیاری کے لئے سوزوں مقامات پر جمع کرنا بھی ایک دشوار مرحلہ ہوگا۔ کیلیفورنیا میں ایسے ہی ایک منصوبہ کے تحت دستیاب ناکارہ نباتات کا نصف 16% ہی اس مقصد کے لئے جمع کیا جاسکتا تھا۔ اس امر کا خیال کرتے ہوئے ہمارے ملک میں نباتاتی ایندھن کی ممکنہ توانائی 5×10^{10} ملین کیکہ جول تک کم ہو جاتی ہے۔ لیکن یہ مقدار بھی ہماری ضرورت سے 4 گنا زیادہ ہے۔ ممکن ہے کچھ عوامل ایسے ہوں جو ناکارہ نباتات سے حاصل ہونے والے ایندھن کی مقدار حریہ کم کر دیں لیکن پھر بھی اوپر بیان کیے گئے اجمالی اعداد و شمار سے نباتاتی ردی میں موجود توانائی کے جس پٹیشنل کا اندازہ ہوتا ہے اس کے پیش نظر بے جا نہ ہوگا کہ اگر ناکارہ نباتات کو غیر معدنی ناسمائی ایندھنوں کی تیاری میں بطور خام مال استعمال کیا جائے۔ حرید یہ کہ گراپیہ پروگرام شروع کیے جائیں تو دریاؤں اور نہروں میں آباد نباتات اور غیر مستعمل زمینی علاقوں میں سوزوں نباتات کی باقاعدہ منصوبہ بندی کے تحت کاشت سے غذائی اجناس کے ساتھ ساتھ غیر معدنی ایندھن کی تیاری کیلئے نباتاتی خام مال کی مقدار بھی بڑھائی جاسکتی ہے۔ اسی طرح زرعی اور جنگلاتی کلاکتوں اور موام میں احساس و مہم داری اور مناسب قانونی پابندیوں سے بھی نباتات کے بے کارہ جانے والے حصوں کو اکٹھا کرنے میں مدد ملی جاسکتی ہے۔

ناکارہ نباتات سے ایندھن کے حصول کیلئے سب سے پہلے کسی مناسب ٹیکنالوجی

کا انتخاب کرنا ہوگا۔ نباتاتی خام مال کی دستیابی مقامی نباتات اور ان سے تیار شدہ ایندھن کی مطلوبہ کیمیائی و طبعی خصوصیات اور بہت سے اخلاقی عوامل کو پیش نظر رکھ کر ماہرین کو ہمارے ملک کے مختلف حصوں کے لئے مختلف ٹیکنالوجیز کا انتخاب کرنا ہوگا۔ اس وقت درجن بھر سے زائد ایسے کیمیائی و احتراقی طریقے ہیں جن کی مدد سے ناکارہ نباتات کو نامیاتی ایندھنوں میں تبدیل کیا جاسکتا ہے۔ مثال کے طور پر نباتاتی روئی کو چھوٹے چھوٹے علاقائی مراکز پر جمع کر کے اونچے دباؤ اور درجہ حرارت کی بھاپ یا گرم ہوا کے تحقیقی عمل کے ذریعے قدرتی گیس کے مشابہہ متصنّع گیس میں تبدیل کر دیا جاتا ہے۔ یا پھر نشا وندر ناکارہ نباتات کو مخصوص بیکٹیریا کے جزدی تکیدی عمل سے نفع متصنّع میں تبدیل کر دیا جاتا ہے متصنّع اور متصنّع دودنوں بڑے صاف ذرا حرارت ز ایندھن ہیں۔ اسی طرح پائیرولائس فورڈائناٹائس اور آلکولک بلک فرمیشن بھی تیار طریقے ہیں جو صرف کفایت طور پر قابل عمل ہیں بلکہ فلپائن، تھائی لینڈ اور اٹلی میں جیسے کم ترقی یافتہ ممالک بھی ان ٹیکنالوجیز سے نمبر پور استفادہ کر کے اپنی ضروریات ایندھن کی بڑی مقدار حاصل کرتے ہیں۔

مناسب ٹیکنالوجی کے انتخاب کے بعد دوسرے مرحلے میں ہمیں ایسی نباتاتی اقسام کا انتخاب کرنا ہوگا جو ایندھن میں تبدیل کیے جانے کے لئے موزوں ترین ہوں۔ اس صورت میں ایسی اقسام درکار ہوں گی جو ہمارے ملک میں زمین، پانی اور آب و ہوا کے مخصوص حالات میں بڑے پیمانے پر کاشت ہو سکیں۔ نامیاتی ایندھن کی تیاری کے لئے وہی نباتات آئیڈیل ہوں گے جن کی کاشت کم خرچ ہواور جو زیادہ..... ایسے نباتات میں ہوا کی تاثیر و جن کو اگ کر کے اپنی جڑوں میں جمع کرنے کی صلاحیت ان کی کاشت میں کیمیائی کھاد خرچہ کم سے کم کرنے میں مددگار ہو سکتی ہے۔ اسی طرح ایندھن کی تیاری کے لئے منتخب اقسام میں کم زرخیز زمین میں اچھی طرح کاشت ہونے کے ساتھ ساتھ ایک ہی زمین میں فصل کی تبدیلی کے بغیر بار بار کاشت ہونے کی صلاحیت بھی ہونی چاہئے۔

ہمارے ملک میں مندرجہ بالا خصوصیات کی حامل نباتات کی اقسام تلاش کرنے کی دوسورتیں ہو سکتی ہیں۔ پہلی یہ کہ زرعی ماہرین نباتات کی ایسی اقسام تیاری کریں جو

بیان کردہ خصوصیات کے قریب ترین ہوں یا پھر یہ کہ ہمارے ملک میں زیر کاشت تقریباً 50% غذائی اور ریشدار فصلوں میں ایسی اقسام تلاش کرنی جائیں جو نباتاتی ایندھن کی تیاری کے بارے میں موزوں ترین ہوں۔ یہ دوسری صورت میں وقت اور کمی زیادہ ثابت توجہ ہوگی اگر مستقبل میں اپنے ملک کی نباتاتی ضروریات کا خیال کیا جائے۔

پاکستان میں کل غذائی ضروریات کا 66% حصہ براہ راست نباتاتی ہے۔ بقیہ 34% حیوانات سے حاصل ہوتا ہے مگر ان حیوانات کی پرورش بھی آخر کار نباتات پر ہی ہے۔ مزید یہ کہ آئندہ سالوں میں آبادی میں اضافے کے ساتھ غذا کی اضافی ضروریات کو پورا کرنے کے لئے فی ایکٹر پیداوار میں اضافی عی سب سے پسندیدہ اور قابل عمل راہ ہوگی۔ فی ایکٹر پیداوار میں اضافہ کے لئے توانائی کی جو اضافی مقدار درکار ہوگی اس کا اندازہ اس بات سے لگایا جاسکتا ہے کہ 2000ء میں سب کی غذائی ضروریات موجودہ مقدار سے دوگنی ہو جائیں گی ہمیں زرعی کیمیکل..... کے لئے موجودہ 650 میگا واٹ سالانہ کے مقابلے میں..... میگا واٹ توانائی درکار ہوگی۔ اسی طرح زمین کی غذائی..... کے لئے فصل کی کی کٹائی تک ہر مرحلے میں تیز رفتار مشینری استعمال کرنی ہوگی چنانچہ زرعی مشینری میں استعمال ہونی والی توانائی موجودہ 100 میگا واٹ سالانہ سے بڑھ کر 800 میگا واٹ سالانہ ہو جائیں گی۔ نئی لہروں کی عدم موجودگی کی صورت میں الیکٹرک اور ڈیزل ٹیوب ویل پر بڑھتا ہوا انحصار توانائی کی ضروریات میں مزید اضافہ کر دے گا۔ ممکن ہے حالات تسلی بخش ہوں اور سارے ماہرین کی نظر میں زرعی شعبہ کو مسائل توانائی کی فراہمی کی رفتار ہماری غذائی ضروریات میں اضافہ کی رفتار کے مطابق رکھی ہو پھر یہ ناکارہ نباتات میں..... کے وسیع..... سے کم از کم..... شعبہ کے لئے توانائی حاصل کرنے کے امکانات کو نظر انداز کر دینا دشمنی نہ ہوگی..... المعیاد و مضویوں کے ساتھ ساتھ توانائی کے حصول کے لئے کسی ٹیکنالوجی کی اشک و صورت ہے جو ہمارے دیہی احوال سے فطری مطابقت رکھتی ہوں اور ہمارے معاشرے میں جلد از جلد نفوذ پذیر ہو سکیں۔ (۷)

اناج

اناج، کاشت کردہ گیاد (گھاس، چارہ) کے خشک حجم، دنیا کے تقریباً ہر ملک میں پیدا کیے جاتے ہیں اور دنیا کے بہت سے ملکوں میں یہ کل حراوں کے ۳/۵ حصے کے لکھن ہیں پروٹین کا معقول حصہ فراہم کرتے ہیں اور دوسرے مختلف غذائی اجزاء بھی ان سے حاصل ہوتے ہیں۔

عام لوگ غلہ پسند کرتے ہیں اور بالخصوص بچوں پر ریاست ہائے امریکا میں سب سے زیادہ غلہ صرف ہوتا ہے۔ وہ اس کو خشکی اور گرم دونوں شکلوں میں استعمال کرتے ہیں اور خصوصاً شکر میں شراہو صورت میں کھاتے ہیں۔ اور ہر وقت کے کھانے میں غلہ استعمال کرتے ہیں۔ دو کھانوں کے درمیان بھی اور گرم کو قبل مل جائے تو سوتے وقت بھی اناج کے استعمال سے کبھی یہ نہیں ہوتے۔

بچوں میں اس کے مقبول ہونے کے کئی سبب ہیں۔ وہ اس کی مہک کو پسند کرتے ہیں۔ وہ نیم بستہ (جائید غلہ) میں سے سب سے پہلے اناج کی طرف لپکتے ہیں۔ اس کے بعد تقریباً ہارہ ہر ملک جوان کی بالیدگی کا بہترین وقت ہوتا ہے) اناج ان کی خام اور مستقل غذا ہوتی ہے۔ ماں اپنے کام کو شروع کرنے یا گھر سے باہر کام پر جانے سے پہلے اس بات کا اطمینان کر لیتی ہے کہ گھر میں اناج کے کچے لیے کھانے یا بارڈی اور دو کھانے کا ایک گھڑا موجود ہے یا نہیں۔

اشتہارات بھی اناج کو مقبول بنانے میں کافی حصہ لیتے ہیں۔ اور ان کو بہت خوب صورت بکسوں کی تصویریں اور انعام کی تلقین دہانی کے ساتھ پیش کرتے ہیں۔ اس صورت سے وہ بچوں کو اناج کے استعمال کی طرف کھینچتے ہیں اور بچوں میں ان کے استعمال کے شوق کو ہوا دیتے ہیں۔

جب بچہ پختلک سے دلچسپی کی عمر سے آگے بڑھ جاتے ہیں تو ان کا ذوق تبدیل ہو جاتا ہے۔ دلچسپے کے مقابلے میں جس کو کھا کر وہ بچے ہیں روٹی اور بن کو زیادہ رغبت سے کھاتے ہیں۔ اور بن جو بکھینچنے والی وہ لڑکیاں جن میں جشہ اور ویل ڈول کا شعور کو دیکھ لینے لگتا ہے فربہ ہو جانے کے خوف سے اناج کے زیادہ استعمال سے احتراز

کرنے لگتی ہیں۔

اور بالٹ... ان میں سے بہت سے ناشتے ہی کو حذف کر دیتے ہیں۔ اناج عام طور پر صبح کی کافی کے ساتھ حلوہ پوری اور مٹائی کی شکل میں استعمال کرتے ہیں، لیکن اناجوں کا دلیاب شافوڈا اور استعمال کیا جاتا ہے۔

اناجوں اور آنے کا استعمال بہت تیزی سے کم ہوتا جا رہا ہے۔ ریاست ہائے متحدہ کے محکمہ زراعت کی رپورٹ کے مطابق ۱۹۲۹ء، ۱۹۳۱ء تک ایک شخص اوسطاً ۳۳۹ پونڈ اناج سالانہ استعمال کرتا تھا اور ۱۹۴۳ء، ۱۹۶۶ء میں یہ مقدار گھٹ کر ۲۳ پونڈ رہ گئی ہے۔ غذا میں دوسری تبدیلیاں بھی ہو رہی ہیں۔ اسی عمر سے میں سرخ گوشت اور مرغ کے گوشت کے استعمال کی مقدار ۱۳۶ پونڈ سے جست کر کے ۲۱۲ پونڈ تک پہنچ گئی ہے اور ۱۹۸۰ء میں ۳۵۲ پونڈ تک پہنچنے والی ہے۔ ۱۹۰۰ء سے شکر کا استعمال بھی بڑھتا جا رہا ہے اور ۶۵ پونڈ سالانہ فی کس سے بڑھ کر ۱۲۰ پونڈ فی کس تک بڑھ گیا ہے۔ (اس میں شربت بھی شامل ہیں) عالمی پیمانے پر اس صدی کے موڈ پر شکر کا خرچ تین گنا ہو گیا ہے۔ غذا کے انتخاب میں تبدیلیاں اس عمر سے سے مطابقت رکھتی ہیں جس میں انسانی امراض نے اس قدر تباہی مچا رکھی ہے اور انسان کی صحت کو شدید ہولناک حالات سے دوچار کر دیا۔

شکریات و نشانیات (کاربوہائیڈریٹس) اناجوں کا تعلق غذائی مواد کے اسی گروپ سے ہے جس کو کاربوہائیڈریٹس کہا جاتا ہے۔ یہ شکر دواں اور نشاستوں کا مشترک اور عام نام ہے۔ اس غذائی مادے کو پودے سورج کی توانائی ہوا کے بخارات دھانیہ (کاربن ڈائی آکسائیڈ) اور زمین کے پانی سے تیار کرتے ہیں۔ مفرد شکر میں بنیادی واحدہ (Monosacharide) جب دوسرے واحدہ کے ساتھ ملتا ہے تو دہری شکر بن جاتی ہے اور جب تک پودا قائم رہتا ہے واحدہ پر واحدہ کا اضافہ جاری رہتا ہے۔ کاربوہائیڈریٹس کے بڑے سالے پائے جاتے ہیں۔ بعض کے وقت یہ عمل الٹ جاتا ہے۔ ناشتے کے بڑے سالے خامری عمل سے ٹوٹ جاتے ہیں یہاں تک کہ مفرد شکر (Simple Sugar) کی منزل آ جاتی ہے۔ یہی وہ شکل ہے جس میں جسم شکر کو

استعمال کرتا ہے۔

ظاہر بات ہے کہ کثافت کے بڑے سائے کو توڑنے کے لئے فعلِ ہضم کو دہری شکر کے ہضم کرنے کی یہ نسبت زیادہ ویرنگ اپنا عمل جاری رکھنا پڑے گا۔ اس میں ایک فائدہ ہے۔ یہ سب عمل توانائی کے مطلب ہمارے کہ بہترین اور درست رفتار سے فراہم کرتا ہے لہذا یہ عمل مسلسل طویل تر عرصے تک جاری رہتا ہے۔ مفروضات جو فرما چاہے ہو جانے کے لئے تیار حالت میں ہوتی ہیں جسم کے استقامتی نظام سے گھوڑی فراہمی کے مطالبے کو برصاوتی ہیں تاکہ خون میں اس کی مقدار کم نہ ہوئے پائے جسم میں ایندھن اور توانائی کی غذا کثافت کے بڑے سالمات کی شکل میں لینا جلد اور آسانی سے ہضم ہو جانے والی شکروں کے لینے سے بہتر ہے۔

بہت سے لوگ خیال کرتے ہیں کہ کثافت غذائی اعتبار سے کم سے کم موزوں چیز ہے، کیوں کہ اس کا سب سے بڑا خاصہ یہ ہے کہ یہ حرارے پیدا کرتی ہے۔ واقعہ یہ ہے کہ جسم کی اولین اور سب سے بنیادی احتیاج حراروں یعنی ایندھن اور توانائی کو برقرار رکھنے کے لئے ہمدردت اور برقرار رکھنا ہے۔ جب ہم کوئی جسمانی کام یا ورزش کرتے ہیں تو حراروں کی ضرورت زیادہ ہو جاتی ہے اور ان کا صرفہ بھی بڑھ جاتا ہے بلکہ زندگی کے جملہ افعال حراروں سے ہی انجام پاتے ہیں۔ بہت سی بنیادی سرگرمیاں جیسے دورانِ خون غذا کا ہضم ہونا، جسم کے درجہ حرارت کا قیام ایسی ہی پر موقوف ہے لیکن ہم ان کے عمل کو محسوس نہیں کرتے۔ اگر چند تینوں بڑے غذائی مواد کاربوہائیڈریٹس، پروٹینز اور اقسامِ پروٹین سے بھی جسم میں حرارے پیدا ہوتے ہیں لیکن غیر مصفا کاربوہائیڈریٹس حراروں کی پیداوار کے لئے موزوں ترین اور لائق ترجیح ہیں۔

جب ہم غیر مصفا نشاستے (غیر مصفا اور مصفا میں بڑا فرق ہوتا ہے) استعمال کرتے ہیں تو ہم کو ان سے مختلف مقداروں میں اقسامِ پروٹین اور روغنیات اور چھوٹی بڑی مقداروں میں معدنیات و جیاتین نیز ریشے دستیاب ہوتے ہیں۔ اگر ہم اپنی غذا سے غلے کو خارج کر دیں تو ہم کو کم یا اور بعض حیاتیات (جیسے جیاتین ب) کو کافی مقدار میں حاصل

کرنے میں بڑی وقت پیش آئے گی۔

کیا اناج فربہ کرتے ہیں!

اس گمان کے علاوہ کثافت اچھی غذا نہیں ہیں ایک غلط فہمی یہ بھی ہے کہ یہ مونا کرتے ہیں۔ حراروں کے متعلق سخن طرازی کے ذیل میں یہ چیز بالکل منطقی و معقول نہیں معلوم ہوتی ہے کہ روٹی کھانے سے بچا جائے جس کے ایک سلاکس (کھلے) میں ۶۵ سے ۷۰ تک حرارے ہوتے ہیں یا پکائے ہوئے اناج کی نصف پیالی میں ۷۰ سے ۷۵ تک حرارے ہیں۔ دراصل ایکہ اعضا پر دین مشلا گوشت جس کے ایک اونس میں ۱۰۰ حرارے ہوتے ہیں۔ پروٹین کی کثیر مقدار میں استعمال کرنے کا کوئی فائدہ نہیں ہے یا قابلِ لحاظ نقصان نہیں ہے، کیوں کہ ایندھنی بات اگر جسم کی ضرورت سے زیادہ استعمال کر لیا جائے تو وہ جسم میں جمع نہیں رہے بلکہ تیزی سے نوٹ پھوٹ کر کام میں آجاتے ہیں اور جزوی طور پر توانائی پیدا کرتے ہیں یا کاربوہائیڈریٹس یا روغن میں تبدیل ہو جاتے ہیں۔

البتہ یہ صحیح ہے کہ اناج کو غذا کے دوسرے گروپوں سبزی، ترکاری اور پھلوں، دودھ اور دودھ سے بنی ہوئی اشیاء اور دوسری پروٹینی (کھجی) افزہ (جیسے دالوں اور گوشت یا اس کی مماثل اشیاء کی جگہ نہیں لینی چاہئے۔ غذا کے چار گروپوں کے منسوبے (پلان) میں ایک بالغ کے لئے ایک دن میں چار وقت کے کھانے میں اناج کی کم سے کم مقدار ضرور ہونی چاہیے۔ اناج کا ایک سلاکس، آجی سے تین چوتھائی تک کپکے ہوئے اناج کی ایک پیالی یا ایک اونس تک فوری طور پر کھانے کے قابل اناج کا ایک وقت کے کھانے میں ہونا بالکل معقول بات ہے۔ جب اناج کو مسلم صورت میں یا معمولی طور پر پیسی ہوئی حالت میں استعمال کیا جاتا ہے تو اس کا صرف یہی ایک فائدہ نہیں ہوتا کہ اس سے حرارے پیدا ہوتے ہیں بلکہ اس کے علاوہ دوسرے قیمتی فوائد بھی حاصل ہوتے ہیں۔

دراصل تنہا کوئی غذا مونا کرنے والی نہیں ہوتی۔ جسم میں چربی صرف اسی صورت میں جمع ہوتی ہے کہ جب مجموعی حرارے ضرورت سے زیادہ ہو جاتے ہیں۔ اکثر لوگ خیال کرتے ہیں کہ اناج خاص طور پر نشاستہ فراہم کرتے ہیں لیکن

دراصل وہ پروٹین بھی مہیا کرتے ہیں۔ اناج کی پروٹین میں دو اہم امینو تیزابیات لائی سین اور ٹریو فان کا کافی مقدار میں جمع نہیں ہوتے، لیکن اناج عام طور پر دودھ کے ساتھ استعمال کیے جاتے ہیں جس میں یہ دونوں تیزابیات پائے جاتے ہیں، اس طرح اناج کی غذائی قدر میں اضافہ ہو جاتا ہے۔ واقعہ یہ ہے کہ مسلم اناج کے ساتھ دودھ کو شامل کر دینے سے یہ مرکب بہترین پروٹین کا حامل بن جاتا ہے۔ دالوں میں بھی کافی مقدار میں پروٹین ہوتی ہے۔ جب سوئے (Soy) کے دودھ اور سوئے سے بنی ہوئی اشیاء کو اناج کے ساتھ استعمال کیا جاتا ہے تو یہ دونوں مل کر بہت اچھی پروٹین بن جاتے ہیں۔

ہر قسم کے اناج کے دانے کا ڈھانچا یکساں ہوتا ہے۔ یہ تین چیزوں، بھوس، جنمک اور ایک سفید جرم پر مشتمل ہوتا ہے۔ یہ سفید جسم نشاستہ ہوتا ہے۔ اناج سے بنی ہوئی اشیاء ترکیب (تاجب اجزاء) کے لحاظ سے مختلف ہو سکتی ہیں۔ یہ اختلاف کسی ایک یا زیادہ جزو کی کمی بیشی کا نتیجہ ہوتا ہے۔ اناج کے بیرونی چھلکے یا غلاف کو جس میں اناج کا دانہ محفوظ ہوتا ہے جب جدا کر دیا جاتا ہے تو دانے پر بھوس (سبوس) کی تہ رہ جاتی ہے۔ یہ دانے کی ۵ فی صد ہوتی ہے۔ یہ وہ سطح ہے جس میں ریڈ (Cellulose) بہت کی معدنیات اور بعض حیاتین پائی جاتی ہیں۔ بھوسے کی بیرونی تہہ کے نیچے ایک پرت بھیسید (Aleurone) کی ہوتی ہے جس میں پروٹین فاسفورس اور حیاتین بڑی مقدار میں ہوتی ہے۔ دانے کے بڑے مرکزی حصے میں نشاستہ اور پروٹین بڑی مقدار میں ہوتی ہے۔ اس کا رنگ سفید ہوتا ہے۔ اس حصے میں ریڈ اور معدنیات صرف برائے نام یا نہ ہونے کے برابر ہوتی ہیں۔ جنمک (جنین) دانہ کی بنیاد (قاعدہ) میں پایا جاتا ہے۔ اس میں رقیق غیر مضغ تیل ہوتا ہے اور رہائیت اعلیٰ درجے کی پروٹین، معدنیات اور حیاتین ہوتی ہیں۔ (تمام اناجوں کے دانوں کی ساخت اسی قسم کی ہوتی ہے)

اناج کو صاف کرنے کی قیمت

جب اناج کے دانے کی بھوس اور جنمک کو کچل میں پیس کر خارج کر دیا جاتا ہے تو اس کے بہت سے حیات بخش غذائی اجزاء بھی خارج ہو جاتے ہیں۔ مغربی ممالک میں

آنے کو معوی بنانے اور ضائع شدہ غذائی اجزاء کے تدارک کرنے کی غرض سے صرف چار غذائی اجزاء اوپر سے شامل کیے جاتے ہیں۔ تین حیاتین ب (تھامین، نیا سین اور ریبو فلاوین) اور چوتھا لوہا، نیز کئی اور غذائی اجزاء بالکل تا یود ہو جاتے ہیں۔ جو بعض اجزاء تیار اور صفائی کے دوران کم ہو جاتے ہیں ان کے نقصان کا فی صد کا تخمینہ حسب ذیل ہے۔

تھامین	۸۶	فی صد
ریبوفلاوین	۷۰
نیا سین	۸۶
لوہا	۸۶
ان غذائی اجزاء کو بعد میں شامل کر دیا جاتا ہے		
حیاتین ب ۶	۶۰
فولک ایسڈ (حیاتین ب)	۷۰
چین ٹھیک ایسڈ (حیاتین ب)	۵۳
پاؤٹین (حیاتین ب)	۹۰
کیلیم	۵۰
فاسفورس	۷۸
ٹاننا	۷۵
میکشیم	۷۲
منیگانیر	۷۱

کچھ بہترین قسم کی پروٹین جو دانے کے جنمک میں پائی جاتی ہے پائی کے دوران ضائع ہو جاتی ہے لہذا جو پروٹین بعد میں شامل کی جاتی ہے وہ اس پروٹین سے گھٹیا ہوتی ہے جو مسلم دانے میں ہوتی ہے۔

نہایت قریبی زمانے کی ایک تحقیقات سے بعض نسبتاً غیر معروف غذائی اجزاء کے

اہم افعال کا انکشاف ہوا ہے، مثلاً، پیلینیم کی بہت سے جسمانی اعمال میں خامرات کے محرک کی حیثیت سے ضرورت ہوتی ہے، یہ جسم کی کیمیا کے اکثر افعال میں حیاتیاتی کیمیائی شعلے کی ششکے کام کرتا ہے۔ مسلم اناج پیلینیم کے اچھے ماخذ ہیں۔

بعض ماہرین غذائیات کہتے ہیں کہ اوپر سے مثال کیے ہوئے غذائی اجزاء کی کمی اور خامیاں جسم کے نازک و لطیف توازن کو الٹا کیے دے رہی ہیں۔ یہ ایک ثابت شدہ حقیقت ہے کہ ایک غذائی جزو کی مقدار کی تبدیلی دوسرے ان غذائی اجزاء کی تاثیر میں خلل انداز ہوتی ہے جو اس سے قریبی تعلق رکھتے ہیں، مثلاً، شاہد معدن تانبے کی موجودگی کو ہے کے انجذاب و انہضام کیلئے لازمی ہے۔ اس کے بغیر لوہا بھرت الدم (Hemoglobin) کی تشکیل میں کام نہیں آسکتا۔ آئے اور اناج میں لوہے کو تو شامل کر دیا جاتا ہے، لیکن تانبا شامل نہیں کیا جاتا، لہذا غذائی اجزاء کا جو توازن طبعی طور پر مسلم اناج میں ہوتا ہے وہ قائم نہیں رہتا اور ناساں کو بحال کیا جاسکتا ہے۔

جہاں تک فی الخور کھائے جانے والے اور ناشتے کے تیار اناجوں کا تعلق ہے وہ دماغ کو بڑے محسوس جتنا کر دیتے ہیں۔ پیلین پڑھ کہ یہ حسن ظن ہوتا ہے کہ ہم حیاتیات خریہ رہے ہیں یا شاید یہ خیال کرنے لگیں کہ آپ مٹھائی ڈیپارٹمنٹ میں گھسے ہیں۔

یہ تشویش کی بات ہے کہ ناشتے کے اناجوں میں شکر کی بھرمار ہوتی ہے اور خاص طور پر اس وجہ سے کہ بیج ان کو زیادہ کھاتے ہیں۔ صحتی پیشہ وروں اور صارفین کے دکھانے خوراک اور غذا کے ٹکے سے درخواست کی ہے کہ وہ غذاؤں میں شکر کی مقدار کو دس فی صد تک محدود کر دے۔ ان کی درخواست کے ساتھ ایسی شہادتیں ششک کی گئی ہیں جن سے ثابت ہوتا ہے کہ بہت زیادہ شیریں غذاؤں کا دانتوں کی خشکی، فربہ، ذیابیطس اور قلب و عروق کے امراض سے قریبی تعلق ہے۔ درخواست میں یہ بھی کہا گیا ہے کہ غذا کی شکر، معدنیات، پروٹین، حیاتین اور ریٹے کو ضعیف و رقیق اور ان کی قوت کو خلیفہ (Dilgte) کر دیتی ہے

لیبل (چٹ) کو پڑھیے

ناشتے کے اناج کی نوعیت و کیفیت کا اندازہ کرنے کے لئے احتیاط کے ساتھ اس کے اجزاء کی فہرست کا مطالعہ کیجئے۔ شاید آپ کو معلوم ہوگا کہ فہرست میں مرکب کے اجزاء سے ترکیب کو ان کے تقوق کے اعتبار سے درج کیا جاتا ہے۔ اس اناج کے متعلق آپ کیا رائے قائم کر سکتے ہیں جس کے اجزاء کی فہرست حسب ذیل اجزاء پر مشتمل ہو: شکر، چمک برآوردہ زرہ مکی کا آٹا (Degermed Yellow Corn Meal)، گندم اور مکی کا نکستہ جینی کا آٹا، شکر، گوری، شربت مکی (Dextrose)، شربت مکی (Corn Syrup)، نمک، نارنیل اور سوئے کے تیل، پیلینیم کاربونیٹ، سوڈیم فاسفیٹ، مونو گلیسر ایڈس، مصنوعی الوان (Artificial Colours)، نیا سین، مصنوعی عطریات (Artificial) آئرن (آہن) صمغ عربی (Gum Acacia) حیاتین الف، پانی ٹیٹ (Palmitate) حیاتین ب (پارٹائیڈ کسین)، ربو فلاون، تھیمین (Thialmine) حیاتین د اور حیاتین ب ۱۲

شکر سب سے پہلے درج ہے اس کا مطلب یہ ہے کہ یہ اصل جزو ہے۔ اس اناج میں دو اور میٹھا کرنے والی چیزیں (Sweet Ners) شربت مکی اور ڈیکس فروز ہیں۔ زیادہ حرارے معدنیات اور حیاتین کے بغیر مت خریہ،

سفید مصفا آنوں کو بھی مثال میں پیش کیا جاسکتا ہے۔ ایسے اناج منتخب کیجئے جو مسلم ہوں۔ مل کے آٹے میں بھوسی کو واپس نہیں کیا جاتا۔ ڈاکٹر ڈنفس برکٹ (Dennis Burketty) جو اعلیٰ درجے کے مصفا اناجوں کی تحقیقات کے سربراہ اور وہ اپنی صفا کے متحققین میں سے ہیں کہتے ہیں:

ہمارے اناج میں سے ریشہ (چمک) کا اخراج شکر کے زیادہ استعمال ہونے میں آنے کا سبب بنتا جا رہا ہے اور ان امراض کو پیدا کرنے کے لئے جو "مغربی تہذیب" کی نمایاں خصوصیات میں سے ہیں تمباکو نوشی سے قطع نظر، مفرد شکر سب سے زیادہ اہم عامل ہے۔ کچھ عرصے سے لوگ مسلم اناج سے تیار شدہ غذا کے فوائد سے باخبر ہوتے جا رہے ہیں۔ اس قسم کے لوگوں نے پرکلف مصفا غذاؤں پر قدرتی اور سادہ غذاؤں کو ترجیح دینا

شروع کر دیا ہے۔ تاہم ابھی اکثریت غداؤں کا انتخاب ان کی غذائی صفات کے بجائے شخص مزے کی بناء پر کرتی ہے، صاف کردہ اور پہلے سے میٹھے کیے ہوئے اناج کہیں زیادہ پسند کیے جاتے ہیں۔ خوش قسمتی سے فوری طور پر کھانے جاسکتے والے اناجوں میں سے ۸۵ فیصد میں اب حیاتیات اور معدنیات کو شامل کیا جا رہا ہے۔

اگر اناجوں کو گھر میں پکایا جائے تو وہ بہت کم خرچ اور بالائش ہو سکتے ہیں، معدنیات و حیاتیات اور شکر کی آمیزش سے ان کی قیمت میں بہت اضافہ ہو جاتا ہے۔

اناجوں کو جدا جدا پکانے سے یہ بہتر ہے کہ چند اناجوں کو ایک ساتھ پکایا جائے۔ ایسی صورت میں ان کے فوائد اور حرے میں اضافہ ہو جائے گا بدل کر متعدد اناجوں کو ایک ساتھ پکانے کا تجربہ کرنا چاہیے۔ کچھڑی میں متعدد دالوں اور سبز یوں کو شامل کیا جاسکتا ہے۔ تجربے کرنے سے معلوم ہو سکتا ہے کہ ان اناجوں، دالوں اور سبز یوں کو ملا کر پکانا آپ کے مزاج و مذاق کے زیادہ مطابق ہے۔ اناجوں کو اگر دالوں کی ساتھ انتخاب کیا جائے تو ان سے بہت سے مشورے اور لذتیں کھانے پینے کے تیار کیے جاسکتے ہیں۔ (۸)

بچنے کی غذائی اور دوائی قدریں

چنا ہمارے ملک میں کھرت سے پیدا ہوتا ہے۔ اگرچہ عام لوگ اسے گیہوں کے مقابلے میں کم تر درجے کا غلہ سمجھتے ہیں، لیکن درحقیقت چنا بدینہ اور غذائیت پر پختہ چنے میں کسی طرح گیہوں سے کم نہیں، بلکہ بعض اعتبار سے اس کو گیہوں پر ترجیح حاصل ہے۔ اس سے جو غذائیں تیار کی جاتی ہیں۔ انہیں ہر طبقے اور درجے کے لوگ نہایت شوق اور لطف کے ساتھ کھاتے ہیں۔ اپنی لذت سے وہ کام و دہن کو اپنی جانب مائل کر لیتیں ہیں اور ذائقے پر ایک عمدہ اثر چھوڑتے ہیں۔ چنے کے اجزاء سے تیار کی ہوئی میٹھی نمکین اور چٹنی چیزیں نہایت پسند کی جاتی ہیں۔ میٹھی چیزوں میں چنے کی دال کا حلو اور نمکین چٹنی اشیاء میں گرم گرم پھلکیاں، جو ہر سے پودینے، پیاز، سبز مرچ، سفید زیرہ وغیرہ کی آمیزش سے تیار کی جاتی ہیں، کام و دہن کی بہترین ضیافت میں شمار کی جاسکتی ہیں۔ دیہات کے غریب کسانوں میں چنا بہترین غذا کی حیثیت رکھتا ہے۔

اسے جانوروں کو بھی کھلایا جاتا ہے۔ گائے، بھینس، بکری، بھیڑ اور گھوڑے اس کو کھا کر خوب موٹے اور توانا ہو جاتے ہیں، دودھ دینے والے جانوروں کے دودھ میں اضافہ ہو جاتا ہے۔ چنا پودا بننے کے بعد غلے کی صورت اختیار کرنے تک مختلف مراحل اور منازل سے گزرتا ہے اور ہر منزل میں اپنے اجزاء سے کھانے والوں کی ضروریات پوری کرتا ہے۔ جب اس کا پودا اچھی طرح زمین سے سرابھار کر کھڑا ہو جاتا ہے تو اس کی نرم و نازک کو بیٹیں تو ذکر ساگ پکایا جاتا ہے، جو نہایت خوش ذائقہ، باہم اور مٹین ہوتا ہے۔ اس کی نہایت ہلکی قدرتی ترش بہت ہی اچھی ہوتی ہے۔ ساگ میں جو قدرتی نمک شامل ہوتے ہیں وہ جنوں کو حالت اعتدال پر قائم رکھتے ہیں۔ اس کے کھانے سے خوب کھل کر پیٹشاب آ جاتا ہے۔ یہ بھی اس کے قدرتی نمک ہی کی تاثیر ہے کہ وہ بدن کے خراب اور زہریلے مادوں کو پیٹشاب کے راستے خارج کر دیتی ہے۔ بچے کا پودا بڑا ہونے پر گائے، بھینس اور گھوڑے کو چارے کے طور پر کھلایا جاتا ہے اور جب اس میں ”ٹینف“ نکل آتے ہیں تو ان میں سے ہرے پنے نکال کر کھانے جاتے ہیں۔ یہ حیاتیات سے بھرپور ہوتے ہیں اور بدن کو غذائیت پہنچاتے ہیں۔ ان سبز بیجوں کو دودھ میں چیس کر حلو بنایا جاتا ہے۔ جو نہایت خوش ذائقہ اور طاقت بخش ہوتا ہے۔

جب ”ٹینف“ نیم پختگی کے عالم میں ہوتے ہیں تو ان کو آگ پر بھون کر کھایا جاتا ہے۔ ان کو ”ہولے“ کہتے ہیں۔ ہولے بھی نہایت طاقت بخش اور خوش ذائقہ ہوتے ہیں۔ گرم گرم ہولے گیہوں اور سبز مرچ کی چٹنی کے ساتھ کھانے سے وہ لذت حاصل ہوتی ہے، جو بڑی بڑی قیمتی غذاؤں کو فراموش کر ادیتی ہے۔ چنا اچھی طرح پک جاتا ہے تو اسے نینوں اور بھوسے سے الگ کر لیا جاتا ہے۔ اس کی دال بھی بنائی جاتی ہے اور بیجیں کر آٹا بھی تیار کیا جاتا ہے۔ دال پکا کر کھانے کے کام میں آتی ہے۔ اس سے بڑیاں اور پھلکیاں بنائی جاتی ہیں۔ مختلف ترکیبوں سے حلوے بھی بنائے جاتے ہیں۔ چلی ہوئی دال کو بیجیں کر اس سے ”نمین“ تیار کیا جاتا ہے جس سے طرح طرح کے سائن (مثلاً کھٹو دیاں اور کڑی وغیرہ) بنائے جاتے ہیں مین کا ہر سائن اپنی لذت اور حرے کے اعتبار سے بلامبالغہ ایسا

تازہ اور سستی سبزیاں

ہمدرد صحت کی ترتیب نو کاخیر مقدم کرتا ہوں۔ مجھے یقین ہے کہ مناسب تبدیلیاں کی گئیں تو یہ قارئین کے لئے زیادہ دلچسپ اور فائدہ بخش ہو جائے گا۔
اس وقت ایک مفید اور عام دلچسپی کا مسئلہ ذہن میں آیا ہے چنانچہ اس پر چند سطریں اشاعت کی غرض سے پیش کرتا ہوں۔

کراچی میں اور ملک کے دوسرے بڑے شہروں میں اچھی اور تازہ سبزیاں اور ترکاریاں تقریباً پید ہو گئی ہیں، پھر یہ کہ یہ ترکاریاں خراب اور باسی ہونے کے ساتھ ساتھ بہت مہنگی بھی ملتی ہیں۔ میرے خیال میں اس مسئلے کا ایک حل یہ ہے کہ وہ لوگ جن کے مکانوں کے ساتھ ساتھ کچھ قابل کاشت زمینیں خالی پڑی ہیں انہیں اگر تھوڑا سا وقت مل سکے تو وہ ان پر اپنی پسند کی موی سبزیاں ترکاریاں کاشت کریں۔ اس سے ایک دلچسپ مشغلے کے ساتھ ساتھ انہیں کئی طرح کے فوائد بھی حاصل ہوں گے۔ سب سے پہلے تو یہی کہ گھریلو باغبانی ایک دلچسپ اور صحت افزا شغل ہے، پھر یہ کہ گھروں میں لگائی ہوئی سبزیاں ترکاریاں بازار میں جتنے والی سبزیوں کے مقابلے میں کہیں سستی ہوں گی اور ان پر بہت کم لاگت اور خرچ آئے گا۔

سب سے بڑا فائدہ اس سے میری نظر میں یہ ہو گا کہ ہمارے شہری بھائی وہ باسی، گلی سڑی اور مریجھائی ہوئی سبزیاں ترکاریاں کھانے اور ان کے معطر نقصانات سے بچ سکیں گے جو وہ بازار میں سبزی فروشوں اور ٹھیکوں سے خریدتے ہیں۔ گھروں میں کاشت کی جانے والی سبزیاں ترکاریاں مزہ دار اور ضروری دوائی سے بھرپور ہوتی ہیں۔ ان میں سے وہ سبزیاں تو بہت ہی عمدہ ہوں گی جنہیں کچا اور کھانے کے ساتھ بہ طور سلاوا دکھایا جاتا ہے مثلاً ٹماٹر، موٹی، گاجر، پیاز، کھیرا، چنترہ اور نگور وغیرہ۔

یہ درست ہے کہ گھروں میں بہت سی اقسام کی سبزیوں اور ترکاریوں کی کاشت ممکن نہیں، لیکن یہ ضرور ممکن ہے کہ تھوڑی سی بھی زمین پر کم وقت اور محنت کے ساتھ چند

ہوتا ہے کہ کھانے والے انگلیاں چاٹتے رہ جاتے ہیں۔ مین کے پکڑیاں بھی اتنی ہی خوش ذائقہ ہوتی ہیں۔ پانی میں گھلے ہوئے مین میں اردو کے چٹوں کو پیس کر انہیں تیل میں تل کر اور چاقو سے کاٹ کر مصالحے کے ساتھ پکا کر کھاتے ہیں۔ یہ بھی نہایت خوش ذائقہ سامن ہے۔ عام طور پر برسات میں پکایا جاتا ہے۔ مین سے ہی پھلکیاں تیار کی جاتی ہیں، جن میں پودینہ، ہری مرچیں اور ٹماٹر یا جینگن کی چلی پتلی قاشیں بھی ڈال دی جاتی ہیں۔ یہ پھلکیاں گرم گرم کھائی جاتی ہیں۔ ان کی لذت کھا کر ہی محسوس کی جاسکتی ہے، بیان کرنے کی چیز نہیں۔

بعض جگہ جنوں یا پنے کی وال کورات کے وقت پانی میں بھگو دیا جاتا ہے اور سویرے ہی کھا کر اوپر سے وہ پانی جس میں پنے بھگوئے گئے تھے، شہد لکڑی لیا جاتا ہے۔ اس کے پینے سے جسم میں طاقت اور توانائی پیدا ہوتی ہے۔ بچے ہوئے چٹوں کو بچیں کر گرام کی مقدار میں ایک انڈے کی نیم برشت زردی اور گرام شہد میں شامل کر کے صبح کو نہار مت کھانے سے بے اندازہ وقت پیدا ہوتی ہے۔ چٹوں کو پانی میں بھگو کر ابل لیا جاتا ہے اور انہیں نمک ملا کر ”گھگولی“ کے طور پر کھایا جاتا ہے۔ بچے ہوئے پنے بھی عام طور پر چبا کر کھائے جاتے ہیں۔

پنے آسانی سے ہضم نہیں ہوا کرتے، اس لیے ایسے لوگوں کو پنے اور ان کے مرکبات سے پرہیز کرنا چاہیے، جن کے معدے کم زور اور ناک ہوں۔ پنے کھانے سے ریاح زیادہ پیدا ہوتے ہیں اور اگر یہ ریاح خارج نہ ہوں تو پیٹ میں تلخ ہو جاتا ہے۔ پنے کی دال یا چھلکے رات کو پانی میں بھگو دیں، صبح اس کا پانی تھنار کر پی لیں، اس سے خوب کھل کر پیٹ شاد آب جائے گا اور وطن دور ہو جائے گی۔ مین، ہلدی اور سرسوں کے تیل سے امٹن بنا کر منہ پر ملنے سے چہرہ خوش رنگ ہو جاتا ہے۔ پنے کے سوتکے ہوئے ساگ کو پانی میں بھگو کر اس پانی میں کپڑا تر کر کے لوگے ہوئے آدمی کے جسم پر بھیرا جاتا ہے، اس سے لوی پٹن سن اسڑو کا اثر دور ہو جاتا ہے۔ پنے کے بھوسے کی بھی سی تاثیر ہے، اس کو بھی پانی میں بھگو کر کام میں لایا جاتا ہے۔ (۹)

ضروری، عام اور مفید سبزیوں کے کھاد کر لی جائیں۔ ان میں گنڈا، پالک، گاجر، مولی، کھارو، ہراوٹیا، پودینہ، کھیرا، کچھ پکانے کی پھلیاں، سلاو، ہری مرچیں اور توریوں شامل ہیں۔ یہ تمام ہی سبزیوں اور ترکاریوں کو کھانے کے لئے بہت ضروری ہیں اور ان میں قوت بخش حیاتین ہوتے ہیں۔ یہ سبزیوں اور ترکاریوں بڑے شہروں میں عام طور پر بہت سہجی اور باقی ملتی ہیں جن میں تازہ ترکاریوں کا سالٹ، فرحت اور ڈاکھنا پیڈ ہوتا ہے۔ پکانے کی چند پھلیاں بھی کھروں میں ملتی ہیں جہاں پر کاشت کی جاسکتی ہیں جو کئی حیاتین کی حامل ہوتی ہیں۔ ایسی تازہ ترکاریوں کی کوٹلیں اور پتے بھی مزے دار اور مفید ہوتے ہیں بلکہ انہیں ضائع نہیں کرنا چاہیے اور ان کی آج پر پکا کر کچا کھانا چاہیے۔ ویسے بھی کئی ترکاریاں جتنی کھانے میں بہت فرحت بخش اور لذیذ ہوتی ہیں مثلاً ٹماٹر، مولی، گاجر، کھیرا، گنڈا، سلاو، چنتر، کھارو، پودینہ اور ہراوٹیا وغیرہ۔

ان سبزیوں اور ترکاریوں کی کاشت کرتے ہوئے اس بات کا خیال رکھنا چاہیے کہ ان کی زمین کو زرخیز بنانے کیلئے کیمیائی کھاد استعمال نہ کی جائے، کیوں کہ باہرین کے خیال میں یہ کھاد پودوں میں اور ان کی وجہ سے ترکاریوں میں مضر صحت اثرات پیدا کر دیتی ہے۔ اس قسم کی کھاد کے بجائے قدرتی کھاد استعمال کرنا مفید ہے۔ پھر سبزیوں اور ترکاریوں پر کیڑے مار دوائیوں میں چھڑکنی چائیس یا بہت احتیاط سے چھڑکی جائیں۔

عمدہ اور صاف بیج خریدنے سے بہتر ہے کہ اپنی سبزیوں اور ترکاریوں میں سے کچھ کو زمین میں ہی لگا چھوڑ دیں اور ان کے بیج آئندہ پھر سے کاشت کے لئے جمع کر لیں۔

اس طرح آپ کو کھد بیج بغیر کسی مزید خرچ کے حاصل ہو جائیں گے۔ ایک اور بات یہ بھی یاد رکھنی چاہیے کہ ترکاریوں اور سبزیوں کو جیسی آج پر اور کم پکانا چاہیے تاکہ ان کی قیمتی حیات بخش حیاتین ضائع نہ جائیں۔ اگر ممکن ہو تو کئی سبزیوں اور ترکاریاں مثلاً کھیرا، گنڈا، مولی، گاجر، ٹماٹر، سلاو، پیاز اور چنتر وغیرہ دو پھر کے کھانے کے ساتھ کئی کھائی جائیں۔ ان پر تھوڑا سا نمک اور عرق کیوں چھڑک لیا جائے تو یہ ترکاریاں زود ہضم اور زیادہ لذیذ ہو جائیں گی۔ (۱۰)

گوہمی

غذائیت سے گھر پور سبزی

گوہمی موسم سرما کی ترکاری ہے۔ اس کی دو بڑی اقسام ہیں۔ ایک پھول گوہمی اور دوسری بند گوہمی، پھول گوہمی زیادہ مفید اور اچھی تصوری کی جاتی ہے۔ ان دو اقسام کے علاوہ ایک اور قسم کا گندھ گوہمی کہلاتی ہے۔ اسے گندھ گوہمی اس وجہ سے کہا جاتا ہے کہ یہ سخت اور گرہ دار ہوتی ہے۔ شلجم سے مشابہ ہوتی ہے۔ یہ دراصل مغربی ممالک کی سبزی ہے۔

پھول گوہمی کو کچا بھی کھایا جاتا ہے اور پھلیاں کی صورت میں بھی استعمال کیا جاتا ہے۔ اسے مختلف طریقوں سے پکاتے ہیں لیکن اس میں ادراک ضرور شامل کرتے ہیں۔ تاکہ اس کے بعض مضر اثرات ختم ہو جائیں۔ پھول گوہمی کا پھول بڑا خوب صورت ہوتا ہے۔ اس کے پھول کے عمدہ ہونے کا انحصار سرد ہواؤں پر ہوتا ہے۔ ہوا میں جتنی زیادہ سردی ہوتی ہے پھول اتنی ہی خوش نما اور بڑا ہوتا ہے۔

گوہمی میں وٹامن بی، سی اور ای پائے جاتے ہیں۔ اس کے علاوہ گوہمی میں فاسفورس بھی ہوتا ہے۔ وٹامن سی ہڈیوں میں کلسیم کے انجذب اب کیلئے ضروری ہوتا ہے۔ کلسیم اور فاسفورس ہماری ہڈیوں کی مضبوطی کے لئے بہت اہم ہے۔

جسمانی طاقت

گوہمی میں وٹامن کے پرمیٹن پائے جاتے ہیں۔ وٹامن پر وٹین پھلی، مرغی اور دوسرے جانوروں کے گوشت میں ہوتے ہیں جب کہ گوہمی میں دوسرے درجے کے حیاتین ہوتے ہیں۔ اس کے استعمال سے جسم طاقت ور ہوتا ہے۔ البتہ اس کا بادی پن دور کرنے کے لئے ادراک ڈالنا ضروری ہوتا ہے۔ ادراک شامل کرنے سے گوہمی مزے دار اور فائدہ مند ہو جاتی ہے اور معدے میں ریاخ پیدا نہیں کرتی۔ البتہ معدے کی کمزوری اور گھٹیا کے مریضوں کو یہ سبزی استعمال نہیں کرنی چاہیے۔

خونی تے

پھول گوہی کا استعمال منہ سے خون آنے کی شکایت میں مفید ہے۔ اگر تے میں خون آ رہا ہو تو پھول گوہی کے پتوں کو پانی میں چیں کر چار گرام کی مقدار میں تھوڑی تھوڑی دیر کے بعد استعمال کراتے ہیں۔ اگر غلط تھکے میں خون کی سرخی نمودار ہو رہی ہو تو وہ بھی مندرجہ بالا نسخے سے ٹھیک ہو جاتی ہے۔

خون کی صفائی

گوہی کا پھول اگر چہ گھٹیا کے مرہیوں کے لئے نقصان دہ ہے لیکن اس کے پتوں کے جوشاندے سے گھٹیا زدہ جوزوں کو دھارنا مفید ہوتا ہے۔ پھول گوہی پیشاب آور خصوصیت کی حامل ہے اور خون کو صاف کرتی ہے۔ چھوڑے پینسیوں کی شکایت میں اس کی بھیجا خون کو صاف کر کے جلد کو صاف کرتی ہے۔

آواز کی خرابی

آواز بیٹھ جانے یا کھانسی کی شکایت میں پھول گوہی کی چٹنی استعمال کرائی جاتی ہے۔ اس چٹنی کے استعمال سے غلغلا خارج ہو کر طلق صاف ہو جاتا ہے اور آواز کی خرابی دور ہو جاتی ہے۔ جیسا کہ اوپر بتایا گیا ہے کہ گوہی پیشاب آور ہے چنانچہ پیشاب تکلیف سے آنے کی شکایت میں گوہی کی جڑ کا جوشاندہ استعمال کرایا جاتا ہے۔ پیشاب تکلیف سے آنے کی شکایت خواہ بچے کو ہو یا بڑے کو، ہر صورت میں گوہی کی جڑ کا جوشاندہ مؤثر ثابت ہوتا ہے۔

خوبی بواسیر

گوہی بواسیر میں فائدہ دیتی ہے، خاص طور پر خونی بواسیر کے لئے از حد مفید ہے، گوہی کے پتوں کی بھیجا کھانے سے خونی بواسیر کا خون بند ہو جاتا ہے۔

ایک اہم فائدہ

گوہی کے متعلق کہا جاتا ہے کہ اس میں غذائیت کم ہوتی ہے۔ یہ بات بالکل درست ہے لیکن اس کے بعض فائدے ایسے ہیں جو اسے دوسری ہزریوں میں منفرد مقام دیتے ہیں۔ بند گوہی اگر چہ گیس پیدا کرتی ہے لیکن اس کا ایک فائدہ ایسا ہے جس میں کوئی دوسری ہزری اس کا مقابلہ نہیں کر سکتی اور وہ فائدہ ہے کہ کرم مٹی کی تعداد میں اضافہ کرتا۔ بعض مردوں میں اگرچہ بظاہر کوئی خرابی نہیں ہوتی لیکن جب کافی عرصے تک اولاد پیدا ہونے کے آثار نظر نہیں آتے تو قیہا بڑی مہمت سے پتا چلتا ہے کہ کرم مٹی کی تعداد کم ہے۔ اس تعداد کو پورا کرنے کے لئے جو دوا نہیں مستعمل ہیں وہ کافی مہنگی ہیں لیکن بند گوہی کھات سستی دوا ہے جو کرم مٹی کی تعداد کو تارل کرتی ہے۔ بند گوہی میں دواؤں اس پایا جاتا ہے جو قوت تولید کے لئے ضروری ہوتا ہے۔ بند گوہی روزانہ کئی طریقوں سے پورے موسم تک پکا کر کھانے سے کرم مٹی کی تعداد میں اضافہ ہو جاتا ہے۔

آخری بات

گوہی کی تینوں اقسام بادی ہیں اور گیس پیدا کرتی ہیں۔ چنانچہ پکانے کے دوران اس میں اورک یا کالی مرچیں ضرور شامل کرنی چاہئیں تاکہ گیس پیدا نہ کریں۔ گوہی کے ہمراہ کوئی دوسری بادی جیڑ مثلاً جینگن، آلو، اروی وغیرہ نہ پکائیں۔ البتہ گوشت وغیرہ کے ساتھ پکانے میں کوئی مضائقہ نہیں۔ (۱۱)

چرائے

اردو میں چرائے، عربی میں قصب الزریرہ، فارسی میں زیرہ کہلاتا ہے۔ انگریزی میں Chiretta کہتے ہیں۔

چرائے کے پودے ایک فیٹ سے لے کر ایک گز تک لمبے ہوتے ہیں اور اس کے تنے کے چار پہلو ہوتے ہیں۔ اگر اس کی شاخ کو توڑا جائے تو اندر سے سفید اور کھوکھلی ہوتی

ہے۔ اس کے پتے بھنوی شکل کے ایک دوسرے کے مقابل ہوتے ہیں۔ چھوٹے چھوٹے پھول، سفید اور سرخ رنگ کے ہوتے ہیں۔ یہ اپریل مئی کے مہینوں میں آتا ہے۔ عموماً گندم کے کھیتوں میں بھی خود رو پیدا ہوتا ہے۔ جب گندم کپ کر تیار ہو جاتی ہے تو یہ بھی کپکپ جاتا ہے۔

اس کی دو اقسام قابل ذکر ہیں: ایک تلخ جو نہایت کڑوا ہوتا ہے اور دوسری قسم شیریں کہلاتی ہے۔ پہلی قسم کا ذائقہ کھلایا ہوتا ہے۔ دوسری قسم میں کڑواہٹ نہ ہونے کی وجہ سے اسے شیریں کہتے ہیں۔

اس پودے میں ایک نہایت تلخ جوہر ٹینک ایسڈ اور سوڈیم کلورائیڈ پایا جاتا ہے یہ پودا دیکھنے میں بہت خوبصورت ہوتا ہے۔ دوا کے طور پر اس کا سالم پودا استعمال کیا جاتا ہے۔ جب پھول کھل کر اپنی مدت پوری کر کے سوکتے ہیں تو پیچھے کی صراحی میں بیج کپکپ جاتا ہے جو بھورے رنگ کا لمبوتر ہوتا ہے۔ اس پودے کے ستنے سے شاخیں آتی ہیں اور پھر ان شاخوں سے آگے چھوٹی چھوٹی شاخیں نکل آتی ہیں۔

مقام پیدائش

چرائے پور سے برصغیر پاک و ہند میں تقریباً ہر جگہ پایا جاتا ہے اور پاکستان میں فیصل آباد کے علاقے میں کافی پایا جاتا ہے۔ علاوہ انڈیا، نیپال، بنگال، بھوٹان میں بھی کافی پایا جاتا ہے۔

رنگ

سبز اور چوں کا رنگ سبز اور پھولوں کا رنگ گہرا سرخ، گھاجی اور سفید بھی ہوتا ہے۔ سفید پھولوں والی قسم اچھی تسلیم کی جاتی ہے، لیکن کیا یہ ہوتی ہے۔

مزاج

چرائے مزاج کے لحاظ سے گرم و خشک وجہ دوم میں ہے اور اگر پانی میں ہیں کر

گرمیوں کے موسم میں استعمال کیا جائے تو کسی قدر خنک اثرات رکھتا ہے اور اس طرح بہ گرم مزاج والوں کو زیادہ راس آتا ہے۔

مقدار خوراک

سٹوف کی صورت میں ۱ گرام، پانی میں پینے کی صورت میں ۱ گرام، عصارے کی صورت میں ۱ گرام شربت کی صورت میں ۱۰ گرام، عرق ہوتو ۱۰۰ گرام تک استعمال کر سکتے ہیں۔
مصلح

اگرچہ زیادہ زہریلے، اثرات سے مبرا ہے پھر بھی اگر چاہیں تو اصلاح کے لئے مریض یاہ کا قوی اس اسٹوف شامل کر لینے سے اس کے اثرات زیادہ قوی ہو جاتے ہیں۔

بدل

یوں تو کوئی دوا دوسری دوا کی قسم البدل نہیں ہوتی، لیکن پھر بھی شایہ اس کا کسی قدر بدل ثابت ہوتا ہے۔

افعال و خواص

خون میں اگر زہریلے مواد جمع ہو گئے ہوں تو یہ انہیں خارج کرتا ہے۔ اس وجہ سے مصنفی خون ادویہ میں اس کا شمار ہوتا ہے۔ درموں کو تحلیل کرتا ہے اور خارش، کھیل مہاسے، جھٹائیاں ختم کرتا ہے۔ ہڈیاں اور آٹھک میں جھٹلا مریض اس کو ابتداء میں بطور نفور یعنی جھک کر چھان کر استعمال کریں تو مرض دفع ہو جاتا ہے۔

معدے اور دیگر کوئی کرتا ہے اور پیٹ کے کڑے کے راسے کے راستے خارج کر دیتا ہے۔ پرانے سے پرانے بخاروں کے لیے بھی استعمال ہوتا ہے۔ جسمانی دردوں کے دوران اس کا جلاب مفید سمجھا جاتا ہے۔

اس کا شربت بھوک لگاتا ہے اور جی متلائے کے لئے بہت مفید ہوتا ہے۔ معدہ جب کوئی غذا قبول نہ کرے تو ایسے حالات میں اس کا نفور کا کدہ مند ثابت ہوتا ہے۔

جب منہ مہاسوں سے بہت بد صورت ہو گیا ہو، اس وقت اسے خوردنی طور پر اور منہ (لیپ) استعمال کرنا نہیں تو بڑے فوائد حاصل ہوتے ہیں۔

منہ کا طریقہ یہ ہے کہ چرائے کو اتنا گھونٹیں کہ بالکل مرہم کی مانند ہو جائے پھر رات کو سوتے وقت چہرہ صاف سے دھو کر لیپ کر کے سو جائیں۔ صبح نیم گرم پانی اور نیم کے صابن یا کسی اور اچھے سے صابن سے دھولیں۔

آگ پر پکانے سے اس کی تاثیر کم ہو جاتی ہے۔ خون صاف کرنے والی دواؤں میں اسے ایک اہم مقام حاصل ہے۔ (۱۲)

بھنگ کا پودا

امریکہ اس سے کپڑا اور ایندھن حاصل کر رہا ہے

بھنگ کا پودا بڑا ہی مفید اور دلچسپ خصوصیات کا حامل ہے۔ اس پودے کی مصنوعات ٹانگوں اور ڈیکھان کی صنعت سازی سے قبل دنیا کے کبھی بھنگوں میں نئی نوع انسان کے لئے نہایت ہی مفید چلی آ رہی ہیں۔ بھنگ کے پودے کا ریشہ نہایت ہی پائیدار ہوتا ہے۔ آج کل بھی امریکہ کی معروف ترین لوی جین کی چٹوئیں اس پودے کے پائیدار ریشے سے ہی تیار کی جاتی ہیں۔ یہ کپڑا ٹیکسٹائل کے کپڑوں سے زیادہ عمدہ اور غیر کمیادی اجزاء پر مشتمل ہوتا ہے۔ غیر شیکہ بھنگ کے پودے کے بیرونی ریشے سے نفیس ترین اور پائیدار ترکیب سے بنائے جاسکتے ہیں۔ جہاں بھنگ کے پودے کے بیرونی ریشے سے نہایت ہی عمدہ کپڑے بنائے جاسکتے ہیں۔ وہاں اس پودے کے اندرونی ریشے (گودے) سے انتہائی نفیس قسم کا کاغذ تیار کیا جاسکتا ہے۔ اس گودے سے تیار ہونے والا کاغذ کیبائی عناصر سے بھی بالکل پاک ہوتا ہے اور اس کاغذ کی عمر باہرین سے سو سے پانچ سو سال جاتی ہے۔ آج بھی دنیا کے مختلف ملکوں میں کاغذ سازی کی صنعت بھنگ کے پودے کے اندرونی ریشے ہی پر قائم ہے۔

بھنگ کا پودا سطح زمین پر تیزی سے اگنے اور نشوونما پانے والے پودوں میں پہلے نمبر پر ہے۔ یعنی جس قدر تیزی سے یہ پودا اگتا ہے فنگی پر کوئی اور پودا اس جیسی تیزی سے نہیں اگتا۔ البتہ آپنی پودوں میں سی کا پ پودے کے اگنے کی رفتار اس سے قدرے زیادہ ہے۔ ان خواص کے علاوہ بھنگ کے پودے کی اور بہت سی ایسی خصوصیات ہیں جو موجود زمانے کے گھمبیر مسائل کا آسان ترین مداخلت ہو سکتی ہیں۔ پاکستان اس پودے کی قدرتی دولت سے مالا مال ہے۔ بلوچستان سے لے کر ہزارہ اور پاکستان تک بھنگ کا پودا قدرتی طور پر بے بہا مقدار میں اُرخود اگتا ہے۔ اس کے علاوہ بے شمار بھجرا راضی پر بھی اس پودے کو اگایا جاسکتا ہے۔ اگر پاکستان میں بھنگ کے پودے کو ادویہ سازی کے علاوہ دوسرے مفید مقاصد کے لئے بروئے کار لایا جائے تو پاکستان اپنی ٹرانسپورٹ کی ایندھن کی ضروریات میں خود کفیل ہو سکتا ہے اور کم غذائیت کے مسائل سے نجات حاصل کر سکتا ہے۔ سطح زمین پر اگنے والے پودوں کے مقابلے میں بھنگ کے پودے سے سیلوں تکمیل پیدا کیا جاتا ہے۔ جس سے آلودگی سے پاک میٹھنل ایندھن تیار ہوتا ہے۔ یہ ایندھن کبھی گاڑیوں میں استعمال ہوتا ہے۔ چٹول اور ڈیزل کے برعکس اس ایندھن سے کسی بھی قسم کی زہریلی گیسیں پیدا نہیں ہوتیں جو ماحول کی آلودگی کا سبب بنتی ہیں۔ اس وقت امریکی ریاست کو لیراؤڈ کے شہر دنور میں چٹول والی کبھی میٹھنل ایندھن سے چلائی جاتی ہیں۔ یہی نظام لاس انجلس میں قائم ہے۔ یہ انتہائی طاقتور ایندھن ہے۔ آج کل دنیا کے ریس کاروں کے بڑے مقابلوں میں کبھی ایندھن استعمال ہوتا ہے۔

بھنگ کے بیج کے وزن کا ۳۰ فیصد تیل پر مشتمل ہوتا ہے جسے بہترین کوالٹی کے حامل کھانے کے تیل کے طور پر استعمال کیا جاسکتا ہے۔ اس تیل کو امریکہ میں بہترین اقسام کے صابن بنانے میں بھی استعمال کیا جاتا ہے۔ اس کے علاوہ اس تیل کو اعلیٰ کوالٹی کے رنگ (Paints) کی تیاری میں لین سڈیل کے فہم ایل کے طور پر استعمال میں لایا جاتا ہے۔ بھنگ کے تیل سے تیار ہونے والے رنگوں کا کوئی جواب نہیں۔ بھنگ کے بیج سے تیل نکالنے کے بعد جو سیدکلیک باقی رہتا ہے اس میں اعلیٰ درجہ کی پروٹین ہوتی ہے جس کے استعمال

سے غذائیت کی کمی یا آسانی دور کی جاسکتی ہے۔ اس کے علاوہ اس سلیس ٹکڑو کو چانوروں کی غذا کے طور پر استعمال میں لایا جاتا ہے جس سے چانور صحت مند اور فربہ ہو جاتے ہیں۔ نوع انسانی کے آغاز سے ہی بھوک کے پودے کو متحدہ قاعدہ بخش خاصہ کیلئے استعمال کیا جاتا رہا ہے۔ لیکن مصنوعی انقلاب سے پیدا ہونے والی آلودگی کے مسائل اور بعض غریب ملکوں میں غذائیت کی کمی جیسے مسائل کو ختم کرنے کا ایک ذریعہ یہ بھی ہے کہ بھوک کے پودے کو جائز مقاصد کیلئے استعمال کیا جائے۔ (۱۳)

اسہال

کیسے پیدا ہوتے ہیں
کس طرح روکے جائیں

اللہ تعالیٰ نے جسم انسانی میں اعضاء کے افعال کا ایک بھرپور اور سائنٹفک نظام ترتیب فرمایا ہے اس نظام کے تحت ہر عضو اپنا اپنا کام جب بخوبی کر رہا ہو تو اس کو صحت کہتے ہیں جب کوئی بھی عضو کمی و وجہ سے اپنا کام صحیح طور پر نہ کر رہا ہو تو مرض کی کیفیت پیدا ہو جاتی ہے۔

بعض اوقات مقامی و جسمی اسباب سے اعضاء کے فعل یا ساخت میں خلل واقع ہو کر خون کا اجتماع ہو جاتا ہے تو طبیعت مدبرہ بدن خون سے بابت کو جدا کر کے باہر برائستہ مقصد خارج کرتی ہے اس کو اسہال کہا جاتا ہے جو رنگ تو ام کے لحاظ سے مختلف ہیئت کے ہوتے ہیں مثلاً بھی زرد اور بھی نیلا لے رنگ وغیرہ۔

اسباب

چونکہ غذا میں تغیر و تبدل ہوتا رہتا ہے اس لئے مرض ہذا کی پیدائش کے اسباب بھی مختلف ہوتے ہیں چنانچہ غذا میں بداعتدالی کرنا، فعل اور باہی اشیاء کا بکثرت استعمال

داخلی یا خارجی جسم میں سردی کا پھینپنا، تیز اور خراشدار اشیاء کا استعمال بھی اسباب صغریا معدہ و مجرور اور اعصابی خرابیوں کی وجہ سے بھی مرض بطور عارضہ ہو جاتا ہے۔

اسہال کا سبب اس لئے اعضاء کے دور کی عضو کا فعل نہیں۔ اس سے ثابت ہوا کہ امعاء میں خون کا اجتماع جس کی وجہ سے امعاء کا فعل اخراجیہ اعتدال سے بڑھ گیا ہوا اسہال کیلئے سوزش امعاء ضروری ہے۔ لہذا پیٹ میں قلع، بے قراری، درد، مروڑ، پچش، خون کا آنا، کمزوری، بھوک کم، پیاس شدت کی، ہاتھ کے ساتھ دبانے سے تر اتر، سر کا درد، وغیرہ وغیرہ مادہ کے مطابق ان علامات کی افراط یا تفریط ہوگی۔

دستوں کو ایک دم بند کرنے کی کوشش نہ کریں۔ آہستہ آہستہ قابض مغلطہ مغری اور مقوی معدہ و امعاء ادویہ کا استعمال کریں۔ بعض اوقات خمدات سے بھی کام لیا جاتا ہے۔ لیکن سخت قابض اور حابس ادویہ سے اجتناب کریں۔

اصول علاج

خواہ اسباب محرک کوئی بھی ہوں اعضاء غیر مفعولہ کو راستہ پر لانے سے تیاری خود یہ خود رفع ہو کر صحت ہو جاتی ہے کیونکہ صحت و مرض کا دار و مدار افعال الاعضاء پر ہے۔ یہ لحاظ علامات اور اپنی ذاتی لیاقت سے ان اعضاء کی طرف نظر خاص کی جائے کہ کونسا عضو اپنے افعال وغیرہ میں کوتاہی کر رہا ہے۔ جس کی بے اعتدالی سے طبیعت مدبرہ و تغیرات پیدا کر کے امعاء کے فعل اخراجیہ کو زیادہ تیز کر رہی ہے۔ بھی یہ مرض اشتراکی بطور عارضہ کے ہوتا ہے۔ مثلاً ہیئت، طمیرا، بجران وغیرہ وغیرہ

اگر بالائی حصہ معدہ یا امعاء میں کوئی قاسد مادہ یا غیر بہنظم غذا کی موجودگی میں یہ مرض بطور عارضہ کے ہو۔ تو سہل باخراش ادویہ سے معدہ اور امعاء کو صاف کر لیں۔ جیسا کہ توجہ سدی، ہیضہ، سہدہ امعاء وغیرہ میں کیا جاتا ہے۔ جس عضو کی بداعتدالی سے امعاء میں یہ خرابی پیدا ہوئی ہو اس عضو غیر مفعولہ کو اپنے حال پر ادبائے لانے کی کوشش کریں تاکہ وہ اپنے افعال کو بہ خوبی سرانجام دے سکے۔ منہج ذیل چند معمولات خصوصی درج کئے جا رہے ہیں۔ جو وقتاً فوقتاً یا ضروریات کے مطابق استعمال کئے جاسکتے ہیں۔ یہ سہل الحصول

قبیل المقدار اور کثیر الغوائد ہیں۔

- ۱۔ بنسلو جن ۶ ماشہ۔ حب الرمان ۶ ماشہ۔ صغ عربی ۶ ماشہ صغ القناد (کثیر) ۶ ماشہ۔ مغل ارشی ۶ ماشہ۔ تخم مورد ۶ ماشہ۔ معطلی روی ۶ ماشہ۔ گل سرخ ۶ ماشہ۔ باریک چس کر سنہال رکھیں۔ خوراک حسب عروق طاعت مریض۔ نو جوان کیلئے ۶ ماشہ ہے۔
- ۲۔ پوست سنگدان مرغ ۶ ماشہ ہر مہرہ خطائی ۶ ماشہ۔ قاتیق ۳ ماشہ۔ معطلی روی ۶ ماشہ۔ الائچی کلاں ۹ ماشہ۔ طبا شیر ۶ ماشہ۔ سنوف بنالیں۔ خوراک ۱ ماشہ
- ۳۔ زہر مہرہ و زہر مہرہ ۵ ماشہ، پوست ہیرود پتہ ۵ ماشہ۔ حب الرمان ۵ ماشہ۔ زرخک شیریں ۶ ماشہ۔ طبا شیر ۹ ماشہ۔ سنوف بنالیں۔ خوراک ۳ ماشہ (۱۳)

ٹماٹر اور اس کی غذائی اہمیت

ٹماٹر ایک خوش ذائقہ اور غذائیت سے بھرپور بھری ہے پاکستان بھر میں بکثرت پیدا کیا جاتا ہے ٹماٹر یورپ کی وساطت سے انیسویں صدی کے وسط میں برصغیر پاک و ہند میں آیا۔ شروع میں اس کا استعمال غیر ملکی باشندوں اور اعلیٰ طبقے کے شہریوں تک محدود رہا۔ مگر اب تو کون کون خصوصیات کی بدولت یہ جلد ہی عوام میں مقبول ہو گیا آج کل اسے تقریباً ہر گھر میں کئی نہ کئی صورت استعمال کیا جاتا ہے۔

جہاں تک غذائیت کا تعلق ہے ٹماٹر کا درجہ بہت بلند ہے اس میں حیاتین "اے" بکثرت موجود ہے مختلف تجربہ گاہوں میں اس کا تجزیہ کر کے یہ نتیجہ اخذ کیا گیا ہے کہ ایک سو گرام (یعنی تقریباً نو تولے) ٹماٹر میں حیاتین "اے" کی مقدار تقریباً ایک ہزار ایک سو انٹرنیشنل یونٹ ہوتی ہے جبکہ غذائی تحقیقات ذریعہ یونیورسٹی فیصل آباد کی تجرباتی رپورٹ کے مطابق ٹماٹر کی ان مختلف اقسام میں جن کی کاشت پاکستان میں کی جاتی ہے حیاتین "اے" کی مقدار 470 سے لے کر 1170 انٹرنیشنل یونٹ فی سو گرام ہوتی ہے اسی طرح ٹماٹر میں حیاتین "سی" کی مقدار 15 سے لے کر 25 ملی گرام فی سو گرام تک ہوتی ہے۔ مذکورہ ۱۱ دو اہم حیاتین کے علاوہ ٹماٹر میں حیاتین "ب" گردپ" میں سے نمایاں،

ربوٹلیون اور نیاسین کی بھی معقول مقدار پائی جاتی ہے۔

ایک مختصراً اندازے کے مطابق ٹماٹر میں نمایاں، ربوٹلیون اور نیاسین کی مقدار بالترتیب 04706 تا 05 ملی گرام فی سو گرام ہوتی ہے حیاتین کے علاوہ ٹماٹر انسان کیلئے مختلف نمکیات کا بھی ایک بہت اچھا ذریعہ ہے۔ اس میں نمکیات کی مقدار 04 سے 06 فیصد تک ہوتی ہے ان میں سے فولاد، فاسفورس، بنیٹیم اور پوٹاشیم کے نمکیات خاص طور پر قابل ذکر ہیں۔

غذائیت کے اعتبار سے ٹماٹر کا موازنہ اہم پھولوں سے کرنے سے معلوم ہوا ہے کہ اس میں حیاتین "اے" کی مقدار سیب سے تقریباً دو گنا، مالٹا اور امرود سے تقریباً پانچ گنا اور خربانے سے نصف ہوتی ہے اس طرح حیاتین "سی" کی مقدار اس میں مالے کی نسبت آدھی، سیب اور خربانے سے چار گنا اور آدھ سے تقریباً تین گنا زیادہ ہوتی ہے۔ نمایاں اور ربوٹلیون کی مقدار بھی ٹماٹر میں مذکورہ بالا پھولوں کی نسبت زیادہ ہوتی ہے۔ اگر قیمت کے لحاظ سے موازنہ کیا جائے تو یہ بات واضح ہو جاتی ہے کہ حیاتین کی ایک خاص مقدار ٹماٹر سے دوسرے پھولوں کی نسبت دس تا پندرہ گنا سستے دامن حاصل ہوتی ہے۔

پاکستان میں پیدا ہونے والے پھولوں میں سے آم، مالٹا، سیب، خربانے اور امرود کو حیاتین "اے" اور "سی" اور ضروری نمکیات کے حصول کا اہم ذریعہ سمجھا جاتا ہے مگر ہمارے ملک کی آبادی کی اکثریت اپنی قلیل آمدنی کی وجہ سے ان بیچے پھولوں کے باقاعدہ استعمال کی محفل نہیں ہو سکتی اس لئے ٹماٹر ہمیشہ سستی مگر غذائیت سے بھرپور بھری یقیناً ایک نعمت ہے۔ (۱۵)

ٹماٹر صحت کے لئے اکسیر

تقریباً سب ترکاریوں کی تازگی ان کے درخت یا تیل سے اتر جانے کے بعد کم ہونے لگتی ہے۔ لیکن ٹماٹر کی تازگی پودے کی شاخ پر سے توڑ لیے جانے کے بعد کئی دن تک قائم رہتی ہے یعنی اس کا قدرتی ذائقہ کافی دن تک باقی رہتا ہے۔

ٹماٹر صحت کو قائم رکھنے والی غذاؤں کا سر تاج ہے۔ یہ ہمارے جسم میں جراثیم سے

بچنے کی قوت پیدا کرتا ہے۔ کمزوری اور سستی کو دور کرتا ہے۔ قوت باہر کو بڑھاتا ہے۔
 سمجھدوں کی بنیادوں کو نیست و نابود کر دیتا ہے۔ جسم میں جو جراثیم پیدا ہوتی ہے۔ اسے نماز
 معتدل کر دیتا ہے۔ یہ فضلات کے جسم سے اخراج میں مدد دیتا ہے۔ اور سمجھدوں کو اخلاقیات
 خشقا ہے۔ جس میں دواشنی کی کمی ہونے کی وجہ سے باہر سے دواشنی ہوجاتی ہے۔ جسم کے جوڑ
 کمزور ہوجاتے ہیں۔ جسم نہیں بڑھتا آوی پتہ قدرہ جاتا ہے۔ دانت اور سوزھے کمزور ہو
 جاتے ہیں تو نماز کا کام آتا ہے۔ نماز میں دواشنی اے بی اور جی ہوتے ہیں۔ اور کم مقدار میں
 سورج سے ملنے والے دواشنی ڈی بھی، جن کو لوگوں کو بدقسمتی کی شکایت ہو انہیں نماز کا رس پنا
 چاہئے۔ جن کو جلد کی بیماری ہو وہ پہلے اپنی بیماری کا علاج کرائیں۔ اس کے بعد نماز کا رس
 استعمال کریں۔ مگر کے فعل کو نمیک کرنے کے لئے نماز بے حد مفید ہے۔ کیونکہ اس میں
 کیلول پایا جاتا ہے جو مگر کے فعل کو درست کرنے کی صلاحیت رکھتا ہے۔ نماز فاسد مواد کے
 اخراج میں بھی مفید ہے۔ اس میں انگلی نمکوں کی کافی مقدار ہوتی ہے۔ اس لیے یہ خون کی
 حیرایت کو دور کرنے کے لئے نہایت کارگر ہے۔ نماز میں لوہے کی مقدار بھی بہت زیادہ
 پائی جاتی ہے (فولاد) دودھ سے دو گنا اور انڈے کی سفیدی سے پانچ گنا زیادہ ہوتا ہے۔
 سیب، ناشپاتی، بھنگر، انگور، خربوزہ، کھیر اور آندو سے زیادہ لوہا نماز میں پایا جاتا ہے۔ کھلیش کی
 مقدار بھی نماز میں زیادہ ہوتی ہے۔ نماز میں دواشنی کی بھی ہوتا ہے اگر 60 سے لے کر
 40 درجہ فارن ہائٹ کی درجہ حرارت میں نماز کو خشک کیا جائے تو اس کا دواشنی ضائع نہیں
 ہوتا۔ اگر نماز کا مہر بڑا ڈالا جائے تو بھی یہ دواشنی باقی رہے ہیں۔ ان بچوں کو جنہیں بول سے
 دودھ پلایا جاتا ہے نماز کا عرق ضرور دینا چاہئے۔ روزانہ ایک اونس کی مقدار کافی ہے۔ نماز
 کا عرق بچوں کے پینے کے لئے بے حد مفید ہے۔ چھلے ہوئے نمازوں میں تھوڑی سی چینی ملا
 کر ان کا عرق نکال لیجئے ہر آدھے گھنٹے بعد ایک چمچ عرق پینے کو دیجئے۔ یہ عمل اس وقت تک
 رہنا چاہئے جب تک مرض دور نہ ہو جائے اس کے بعد تین تین گھنٹہ کے بعد چمچ بھر عرق کی
 خوراک دیں۔ یہاں تک کہ کچھ باکل تندرست ہو جائے۔ جو بچے بہت کمزور اور لاغر ہوں
 انہیں نماز ضرور استعمال کرنا چاہئے۔ اس میں تقریباً دو تہام ضروری اجزاء پائے جاتے ہیں

جو بچوں کی نشوونما کے لئے ضروری ہیں۔ نماز کے استعمال سے بچے کے دانت نکلنے میں
 بھی سہولت ہوتی ہے۔ اس زمانے میں بچہ عام طور پر دستانوں کی کثرت سے کمزور ہو جاتا
 ہے۔ اس کی صفائی نماز سے ہو سکتی ہے۔ نماز کے استعمال کا بہترین طریقہ یہ ہے کہ ایک
 نماز بچے کو چوسنے کے لئے دیا جائے۔ نماز عام طور پر گھروں میں پکا کر کھایا جاتا
 ہے۔ اس کی سبزی بھی بنائی جاتی ہے۔ لیکن اس طرح نماز کے دواشنی برباد ہو جاتے
 ہیں۔ اس کو بالکل پاک کھانا مفید ہے۔

اگر صبح کو نہار نہار ایک یا نماز روزانہ کھالیا جائے تو اس سے بدن میں طاقت آتی
 ہے۔ پیٹ صاف رہتا ہے۔ اور قہر کی شکایت پیدا نہیں ہوتی۔ چند ہی روز استعمال کرنے
 سے نماز کے فوائد کا اعتراف کرنا پڑتا ہے۔ (۱۶)

شورہ قائم النابو کر روغن ہو گیا

شورہ قلمی ایک سیر خام۔ برگ دار ایک سیر خام

بھنگ خشک دو سیر۔ ستیا ناسی (یعنی کھائی کھاں) دو سیر خام۔ کیسو نمز کی بوٹی دو
 سیر خام جو فصل ریح میں پیدا ہوتی ہے۔ اور زمیندار اس کو چنگلی کسو نہ بوئے ہیں۔

ان چار اشیاء کو نیم کوٹ کر کے اور ایک گلی بھنڈا میں شورہ مذکور کے زیرہ بالا لحاف
 ان چاروں ادویات مذکور کا بریں تفصیل دیں۔

۱۔ اول بھنگ خشک۔ ۲۔ برگ دار۔ ۳۔ ستیا ناسی ۴۔ کیسو نمز کی پھر شورہ قلمی
 رکھیں۔ پھر شورہ مذکور کے اوپر بھنگ۔ پھر برگ دار۔ پھر ستیا ناسی اور پھر کیسو نمز کی رکھیں۔
 اور گلی حکمت کے کجبت کی آگ میں سیر پختہ اوپلوں کی دیں۔ شورہ قائم النار ہو جائے گا۔
 پھر شورہ مذکورہ کو ایک قھانی کانسی میں رکھ کر ہوا میں رکھیں تا مگر روغن زرد ہو جائے گا۔
 اگر شورہ قائم النار میں سے دو قطر لے کر ایک قولہ سم الفار کی ڈلی کو لٹ پت کر
 کے ایک کوڑہ میں گلی حکمت کے کر دو اوپلوں کی آگ دیں سم الفار خشک ہو جائے گا۔ اس
 خشک ہو کر ہوا میں رکھیں اعلیٰ درجہ کا صومبہ ہو جائے گا جو اہل صنعت کی جان ہے۔
 برادران اہل کیسیا اس کا تجربہ کر کے تصدیق فرمائیں اور ہمیں ضرور مطلع کریں۔

پودینہ
پیٹ کے امراض کیلئے
زوردار دوا کام کام کرتا ہے۔

پودینہ ایک مشہور پودا ہے۔ عام طور پر چٹنی کچمر میں اور کھانوں کے ساتھ مختلف طرحوں سے استعمال کیا جاتا ہے۔

ہمارے دیہات میں عام لوگ روٹی پودینہ کی چٹنی سے کھاتے ہیں اور بعض لوگ تو اسے اس قدر پسند کرتے ہیں کہ بھرے دسترخوان پر پودینے کی چٹنی سے روٹی کھاتے ہیں۔ اور کسی دوسری نعمت کی طرف آنکھ بھر کر نہیں دیکھتے۔ یا یوں کہنے کو اس کے بغیر کھانے کو ناممکن سمجھتے ہیں۔

پودینہ اپنی خوشبو کی وجہ سے خصوصاً بڑا مقبول ہے اور بعض سالوں میں اسی وجہ سے استعمال کیا جاتا ہے۔

پودینہ عام طور پر دوسم کا ہوتا ہے ایک کوئی چٹنگی پودینہ اور دوسرا باغی (باغ والا) پودینہ۔ شہر میں عام طور پر باغی پودینہ کاشت کرتے ہیں اور کبھی زیادہ مرغوب ہے۔ پہاڑوں میں بھی باغی پودینہ ہی عام طور پر مستعمل ہے۔ البتہ چٹنگی پودینہ خشک کر کے بطور دوا کام میں لاتے ہیں۔

بطور دوا پودینہ طب میں عام مستعمل ہے اور کئی مرکبات کا جزو ہے۔ مثلاً جوارش انارین جو ایک مشہور یونانی مرکب ہے اس میں پودینہ کا پانی لازمی جزو کے طور پر شامل کیا جاتا ہے۔ اسی طرح جوارش اٹلی اور بعض صوف میں اور گویوں میں اسے شامل کرتے ہیں۔ پودینہ کی سب سے اہم خصوصیت اس کا باہم ہوتا ہے۔ یہ اس کی ایسی صفت ہے

جس کی وجہ سے موسم گرم اور برسات میں یہ دسترخوان کا لازمی جزو بن جاتا ہے۔ خشک پودینہ کا صوف دی پر چھڑک کر یا پودینہ کی چٹنی بنا کر یا سلاطین پر کھڑک کر کسی نہ

کسی شکل میں دسترخوان پر رکھا جاتا ہے۔

پودینہ جہاں باہم طعام ہے وہاں مضحی بھی ہے یعنی اس میں ہلکے لگانے کو صفت موجود ہے۔ بیماری سے اٹھنے کے بعد جب بیمار کا کسی چیز کو دل نہیں چاہتا نہ کا ڈانڈ سخت خراب ہوتا ہے اس وقت لیموں کا رس ملی ہوئی پودینہ کی چٹنی بڑے کام آتی ہے اس کے استعمال سے جہاں کھانے کی طرف رجعت ہوتی ہے وہاں نہ کا ڈانڈ بھی درست ہو جاتا ہے۔ پودینہ کا سرریا ج ہے۔ یعنی یہ ریاں کو توڑ کر خارج کر دیتا ہے اس مقصد کے لئے خلعت کی قوت بڑھانے کے لئے اسے شامل کرتے ہیں۔

پودینہ خراب دہائی موسموں میں سمیت کوڑھل کرتا ہے اور بیماری سے محفوظ رکھتا ہے۔ چنانچہ بدھنسی میں الا بھٹی پودینہ کا پانی ہمارے ہاں عام استعمال کیا جاتا ہے۔

تے اسہال اور پیٹ کے درد میں خشک پودینہ ایک تولہ بڑی الا بھٹی ہوئی چار عدد ایک بولہ پانی میں جوش دے کر چھان کر رکھ لیجئے ہیں اور چھپچھپ بار بار پلاتے ہیں اس سے تے، اسہال رک جاتے ہیں، اور پیٹ کی بے چینی بھی ختم ہو جاتی ہے اور پیاس کی شدت میں بھی اضافہ ہوتا ہے۔

پودینہ بعض اقسام کی ہنسی اچھلنے میں اس طریقے سے استعمال کرنے سے فائدہ ہوتا ہے۔ ہز پودینہ ایک تولہ شکر سرخ پاش پانی ایک چمچ میں جوش دیکر پی لیں۔

بعض اوقات ہنسی میں پودینہ کا پانی ایک تولہ عرق گلاب ۵ تولہ سادہ کلہنجان ایک تولہ لاکر پلاتے ہیں۔ اس سے بھی ہنسی کو فائدہ ہوتا ہے۔

پودینہ کیلئے بھی مفید ہے۔ منہ میں چبانے اور چرسنے سے فائدہ ہوتا ہے۔ (۷۴)

لیموں کا مرکب استعمال

ادویات اور کشتہ جات کے طریقے

مفرد کے علاوہ لیموں کا مرکب استعمال بھی طب میں مستعمل ہے۔ خصوصاً لیموں کے رب میں بہت سی ادویات بنائی جاتی ہیں جو لیموں کا رس نہ ہو تو شائد نہ بن سکیں۔ ان

س سے چند ادویات یہ ہیں۔

اکسیر درم طحال

نوٹا دوسہا کہ شورہ قہمی ملک شورہ ملک سوٹل ملک سیاہ ہر ایک ڈیڑھ تولہ شب بمانی
باش تمام ادویہ کو آب لیوں کاغذی آدھ سیر میں باریک چیں کر ایک بوتل میں ڈال دیں
بروند بند کر کے لٹکا دیں آٹھ پہرے بعد بوتل کو تار کر اور منہ کھول کر نال لے لیں اور رتہ
تین اجزاء کو پیچک دیں۔ اس میں سے دو تولہ عرق صبح اور دو تولہ شام استعمال کر لیا کریں
اور مٹھال کو دور کرنے کے واسطے اکسیر سے منہ نہیں ہے۔

حب آشک

نیلا قہقہہ یاں ایک تولہ پوست ہلیہ کلاں ایک تولہ ہلیہ سیاہ ایک تولہ خر مبرہ
دودھ دو تولہ تمام دواؤں کو عرق لیوں کاغذی بقدر ضرورت میں تین یوم تک کھل کرنے
کے بعد خوب بھڑخود تیار کریں مقدار خوراک ایک گولی روزانہ آب تازہ کے ساتھ
کھلائیں۔

شکر ف روی 14 ماش مظہر جمال گود 5-6 آب لیوں حسب حاجت میں کھل
کر کے ددورتی کی گولیاں تیار کریں ایک گولی روزمرہ گڑ میں پیٹ کر کھلا دیا کریں۔

حب لیوں

پوست ہلیہ مراد رنگ مکدود تولہ کھد سفید کالا دانہ (حب لیلی) پوست الاہنجی
کلاں سوختہ سپاری مکد ایک تولہ تمام ادویہ کو دو سو لیوں کے پانی میں کھل کریں اس کے بعد
ان کو لوہے کی کڑا ہی میں ڈال کر لوہے کے دست سے خوب دگڑیں اور خوب بھڑخود
بنائیں۔ ایک ایک گولی صبح و شام کھلا کریں آشک کے واسطے نہایت مجرب ہیں اور اخراق
دم و جمع المفاصل آشک اور امراض سوداوی میں بھی ناخ ہیں۔ مگر پرہیز شرط ہے۔

حب بخار لیونین

عرق لیوں ایک پاؤ۔ دانہ الاہنجی خورو۔ ست گھونٹا تین ہر ایک چھ ماش کو تین
سلفاس ایک تولہ ہلیہ شامیر دو تولہ تمام ادویہ کو عرق لیوں میں کھل کر کے خود کے برابر گولیاں
بنائیں ایک ایک گولی دن میں تین مرتبہ ایک صبح دو پہر شام استعمال کریں صوبی اور فوجی
بخاروں میں بہت مفید ہے۔

سیاہ مصفی گندھک آملہ سار مصفی بچھناک مد باریک ایک تولہ خم دھتورہ تین تولہ
قفل دراز زہیل ہر ایک چار تولہ

پہلے پارہ اور گندھک کی کبلی بنادیں پھر دوسری ادویہ چیں کر ملا دیں اور عرق
لیوں میں ایک ہفتہ تواتر کھل کر کے ایک ایک رتی کی گولیاں بنائیں۔ جی لرزہ۔ جی ریح
اور دوسرے بخاروں میں مثلاً طیر یا دغیرہ کے واسطے بھی مفید ہے۔
بدردق گرم امراض ہمراہ دودھ اور بلخی امراض میں ہمراہ مصل خالص استعمال
کر لیں۔

چونہ بقدر تین ماش لے کر پانی میں کھول لیں پھر اس میں ایک لیوں نمجڑیں۔
جب چونہ کا دھاوا کر دے تین چھو جائے۔ اس کا پانی لے کر بوتل آنے سے پہلے پلا دیں۔
اس وقت جب کہ بدن میں سستی معلوم ہونے لگے۔ اگر ایک مرتبہ کے استعمال سے باری نہ
رکے تو دوبارہ بارہ بارہ ہی طرح استعمال کر لیں۔ انشاء اللہ صحت ہوگی۔

لیوں اور کشتہ جات

کشتہ سازی میں لیوں کو بڑی اہمیت حاصل ہے لیوں کے دس میں کچھ کشتہ
جات بہت ہی عمدہ اور کامیاب بنتے ہیں قدیم اطباء کے تجربات اس کی تائید کرتے ہیں
لیوں کے دس میں بنائے جانے والے چند کشتہ جات کے طریقے درج کئے جا رہے ہیں۔

کشتہ فولاد

برادہ فولاد خالص ایک پاؤ نوشادر ایک چھٹانک عرق لیوں آدھ سیر تمام چیزوں کو ایک برتن گلی میں ڈال کر بند کر کے کسی فنک زمین شلا طالب وغیرہ کے کنارے پائید کے بڑے دھیر میں دفن کر دیں۔ چالیس روز گزرنے پر وہاں سے نکال کر باریک چیس لیں بہتر چاررتی استعمال کر انیں۔ امراض بھر کے لئے مستعمل ہے۔

کشتہ ہڑتال گوشتی

لیوں بقدر ضرورت لے کر ان کا عرق نمچڑ لیں۔ اور ان کے پھوک کو محفوظ رکھیں پھر ہڑتال گوشتی کو باریک چیس کر عرق لیوں مذکورہ میں متواتر ایک روز کمر ل کر کے نکیہ بنا کر اسی پھوک کے نغہ سے دو درمیان رکھ کر نو روز گلی میں بند کر کے چندا پلوں کی آگ دیں سرد ہونے پر نکال کر باریک چیس لیں اس میں دورتی کشتہ عرق لیوں تین ماش میں حل کر کے کھلائیں کوئی بخاروں کے لئے نہایت مفید ہے۔

کشتہ مرجان

مرجان پانچ تولہ لے کر جو کوب کر کے ایک چینی کی پیانی میں ڈال دیں۔ پھر اس پر اس قدر عرق لیوں نمچڑیں کر مرجان سے ایک انگل اوپر آ جائے جب خشک ہو جائے اور ڈال دیا کریں۔ اور پیانی کو باریک کپڑے سے ڈھانپ کر دھوپ میں رکھا کریں۔ موسم گرما میں عموماً سات آٹھ یوم میں پھول کر سفید ہو جائے گی کھلتے ہوئے پر نکال کر پانی سے دھو لیں۔ پتی کے ذریعہ پانی الگ کر لیں بقدر چاررتی ہر اہ مناسب بدرتہ۔ فوائد: معوی اعضاء دیکسہ دفع سرعت وجریان واختلاص قلب ہے۔

کشتہ سم الفار

سم الفار بعض ایک تولہ کٹھن گلابی ایک تولہ دونوں کو عرق لیوں کے ساتھ تین روز تک کمر ل کریں اور نکیہ بنا کر ایک بڑے لیوں میں رکھ کر گل کھلت کر کے تین سیر اڈلوں

کی آگ دیں سرد ہونے پر لیوں کے اندر سے کشتہ نکال کر محفوظ رکھیں۔ اور عرق لیوں میں سات مرتبہ تر خشک کر کے رکھ لیں۔ اس میں سے تین ماش لے کر عرق پادیاں دو تولہ کے ساتھ استعمال کر انیں۔ بعض نے وہی کے پانی کے ساتھ پی لکھا ہے۔ منافع: بواسیر رنجی، عظم طحال، سگزنی، سہہ، ہضم، دائمی قبض، ضعف، ہضم، درد شکم وغیرہ باطنی اور وائی امراض کو دور کرنے میں مجرب ہے۔

کشتہ جست

یہ کشتہ امراض چشم، مثلاً آشوب چشم، عیاض موتیا، بند اور خشا یعنی شب کوری کے واسطے نہایت مفید ہے۔

ترکیب ساخت: معصی جست معصی ایک تولہ لے کر ایک کڑا پی میں ڈال کر پکھلائیں اس کے بعد اس پر دو تولہ بارہ خالص چھوڑ دیں۔ پھر اس پر آب لیوں کاغذی ایک عدد نمچڑے تے جائیں آگ تیز ہونی چاہئے حتی کہ یہ نمچڑا ہوا تمام پانی جذب خشک ہو جائے اس کے بعد دوسرا لیوں اسی طرح نمچڑیں اور جب دوسرے لیوں کا پانی خشک ہو جائے تو تیسرا نمچڑیں۔ حتی کہ اسی طرح مسلسل ایک سو ایک عدد لیوں کا اس جست میں جذب کرادیں۔ اس کے بعد کشتہ تیار کھیں۔ اور باریک چیس کر سرمد کی مانند بنائیں۔ اور بوقت ضرورت کام میں لائیں۔

کشتہ ہڑتال ورتی

پوست بیض مرغ اندرونی پردہ دور کردہ ایک پاؤ لے کر آب لیوں میں اس قدر باریک چیس کر کٹھنہ سامان جائے۔ اب ہڑتال ورتی پانچ تولہ لے کر اس کی ڈنی کو اس نغہ کے درمیان رکھ کر نہایت مضبوط طور پر گل کھلت کریں اور اس گل کھلت شدہ برتن کو پتر اڈہ میں رکھ کر آگ دیں۔ بالکل سفید اور کھیل کی طرح کشتہ نکلے گا باریک چیس کر محفوظ رکھیں اس میں سے ایک رتی کشتہ لے کر مسکہ یا بالائی میں لپیٹ کر دیا کریں۔ بخاروں کے واسطے نہایت مفید شے ہے۔ (۱۸)

سویا بین

خوردنی تیل نکالنے تک ہی محدود کیوں؟

پاکستان سائنس دانوں کیلئے لمحہ فکریہ

آج سے قریب نصف صدی پہلے پاکستان اور بھارت کے لوگ سویا بین کے نام سے بھی نا آشنا تھے۔ لیکن آج ان دونوں ملکوں میں سویا بین کو جو اہمیت حاصل ہے وہ تیل دینے والے کسی اور اناج کو حاصل نہیں رہی۔ سائنس کی دنیائے آج تک جتنی بھی دالوں اور اناجوں کا پتہ چلایا ہے ان میں سویا بین سب سے زیادہ پروٹین (بدن کی پرورش کرنے والا جزو) فراہم کرتی ہے۔ اس میں پروٹین کی مقدار چالیس فیصد ہوتی ہے جو دال سے دو گنا، گندم سے تین گنا اور چاول سے پانچ گنا زیادہ ہے اور امریکی ماہرین نے حال ہی میں جو تحقیق کی ہے اس میں سویا بین کو دل کے دورے اور ہلڈ پریش سمیت کئی امراض کے علاج میں مددگار قرار دیا گیا ہے۔ سویا بین ان چند اناجوں میں شامل ہے جن میں دھاتوں اے، بی، سی اور ڈی بیک وقت پائے جاتے ہیں اور اس میں شامل فولک ایسڈ خون کی نالیوں میں موجود کیمیائی مواد کا خاتمہ کر کے دوران خون کو بہتر بنانے میں مدد دیتا ہے جس سے دل کے دورے کے امکانات کم ہو جاتے ہیں۔

سویا بین کا اصلی وطن منچوریا ہے جہاں کی مٹی اور آب و ہوا سویا بین کی کاشت کیلئے بہت موزوں ہے۔ لیکن اب امریکہ اور یورپ کے علاوہ جنوبی افریقہ، آسٹریلیا، ارجنٹائن اور پاکستان و بھارت سمیت بہت سے ممالک میں اس کی کاشت ہو رہی ہے۔ پاکستان میں کھانے کے تیل کی کمی کا مسئلہ حل کرنے کے سلسلے میں سویا بین کی کاشت بہت مددگار ثابت ہو رہی ہے۔

سویا بین کا پروٹین بہت زیادہ مقوی ہوتا ہے جو گائے کے دودھ یا گوشت سے حاصل ہونے والے پروٹین سے ملتا جلتا ہے۔

اس میں دھاتوں اے اور ڈی کی زیادہ مقدار اس کے ٹھکنے کے ہم پلہ ہونے کی گواہی دیتی ہے۔ جبکہ اس میں موجود لیسیٹین اسی قسم کا ہوتا ہے جس قسم کا انڈے کی زردی میں پایا جاتا ہے۔ دنیا کا کوئی اناج یا ساگ اجزاء کے اعتبار سے سویا بین کی برابری نہیں کر سکتا۔ اس سے دودھ، دھی، بھجلی، تیل کھلی آنا ساگ اور قہوہ جی چیزیں بن سکتی ہیں۔ منچوریا کے لوگ تو سویا بین سے یہ چیزیں بنا کر مزے سے خوراک میں شامل کرتے ہیں۔ منچوریا میں اس کی کاشت کا ذکر پانچ سو سال پرانی کتابوں میں ملتا ہے۔ جبکہ جاپان میں بھی اس کی کاشت قدیم زمانہ سے ہو رہی ہے۔

ایک روایت ہے کہ مسیحی اپنی فوج کیلئے ذیل روٹی میں پانچواں حصہ سویا بین ڈلوایا تھا اور ذیل روٹی تیار ہونے کے بعد سائنسی طور پر اس پر ریسرچ ہوئی تھی۔ لیکن اب امریکہ اور دوسرے ممالک میں سویا بین پر اس سے بھی زیادہ تحقیق کی گئی ہے۔ سویا بین کے فوائد بہت زیادہ حیرت انگیز اور دلچسپ ہیں، سویا بین کا تیل کسی نہ کسی طریقہ سے اب دنیا بھر میں استعمال ہوتا ہے۔ اس کو کیمیائی طریقہ سے زیتون یا چلمپائی کے تیل میں تبدیل کر لیا جاتا ہے۔ گیسرین، رنگ روغن، صابن چھاپنے کی سیاہی، نقلی ربو وغیرہ کا آمیزہ چیزوں کی تیاری میں بھی خوب استعمال ہوتا ہے۔ سویا بین کی کھلی بہت سستی بھتی ہے، اور جلانے، جانوروں کے کھلانے، نیز زمین کو زرخیز بنانے کے کام میں لائی جاتی ہے۔

سویا بین کا دودھ جاپان، چین اور منچوریا میں بھول کی پرورش کرتا ہے۔ سویا بین کی کاشت اسی طرح ہو جتی رہی تو ایک وقت آئے گا کہ دنیا میں دودھ پینے کیلئے گائے، بھینس یا بکری پالنے کی ضرورت نہیں ہوگی۔ کیونکہ سائنس دان سویا بین کے ساگ سے دودھ بنانے کی ترکیب معلوم کر چکے ہیں۔ اور ان سے جو دودھ بنتا ہے۔ وہ شکل و صورت، ذائقہ اور تاثیر میں گائے کے دودھ جیسا ہوتا ہے۔ سویا بین سے دودھ تیار کرنے کی ترکیب حسب ذیل ہے۔

سویا بین کا ایک حصہ، پانی 7 حصہ، پانی کو آگ پر چڑھا دیجئے، کھولنے پر تھوڑا تھوڑا آنا جلدی جلدی اس میں ڈالنے جائیے۔ اور اچھے سے ہلاتے جائیے، پھر دس بارہ

منصف تک ابالے کے بعد اتار کر رکھ دیجئے۔ حسب ضرورت شکر ملا کر استعمال کیجئے۔

چچن اور جاپان میں سویا بین سے بنے ہوئے وہی کے بغیر کھانا بد مزہ کہا جاتا ہے۔ وہاں سویا بین کے وہی کے تیل یا گھی میں پکا کر مختلف قسم کے لڈیہ کھانے تیار کئے جاتے ہیں۔ سویا بین کا آٹا مشرقی ایشیا میں کافی استعمال ہوتا ہے۔ علاوہ ازیں مغربی ملکوں میں بھی مٹھائی اور روٹی بنانے والے اس کو بہت استعمال کرتے ہیں۔ اس کے آنے کی روٹی کے ہمراہ اعرے اور دودھ کی بہت کم ضرورت پڑتی ہے، کیونکہ یہ اجزاء خود سویا بین میں موجود ہیں۔

سویا بین مناسب حد تک بچھن جانے پر شکل و صورت اور خوشبو ”قبوہ“ جیسا ہو جاتا ہے۔ اور جب اس سے بنی ہوئی چائے وغیرہ کو پی کر کوئی آدمی تیز نہیں کر سکتا، کہ وہ قبوہ پی رہا ہے یا سویا بین کی چائے۔

چھلی کے تیل کی طرح سویا بین میں مقوی مادہ ہوتا ہے۔ دق، کمزوری اور جربان کیلئے یہ بہت فائدہ مند ثابت ہوا ہے، مریض کو اس کی پیچڑی، قبوہ اور کاغی بنا کر دے سکتے ہیں، اس کا پیچہ بھی بہت مفید ہوتا ہے۔

سویا بین کی فصل برسات اور چائے میں سال میں دو بار ہو سکتی ہے، ساڑھے تین یا چار مہینے میں یہ پک جاتا ہے، بارہ سے چالیس انچ بارش اس کیلئے کافی ہے، بھوری، کالی، رستہٹی اور سب قسم کی زمین اس کیلئے ٹھیک ہے اور پاکستان کی زمین اس کی کاشت کیلئے بہتر ثابت ہو چکی ہے لیکن ہمارے ہاں ابھی تک اس سے کھانے کا تیل ہی حاصل کیا گیا ہے۔ ہمارے ماہرین کو چاہئے کہ سویا بین سے دودھ بھی حاصل کرنے کے علاوہ روٹی مٹھائیوں میں اس سے کام لینے کے بارے میں بھی تحقیق کریں کیونکہ اس کی چھائی حیوانی چکنائیوں سے بہتر قرار پا چکی ہے۔ بلکہ اس سے بھی آگے یہ دوام سازی کے حوالے سے بھی اس پر تحقیق کریں کہ اس میں سے فوٹک ایسڈ کو الگ کر کے خون کی تالیوں میں موجود کیڑائی مواد مثلاً کولیسٹرول وغیرہ کو نکالنے کی دوا کیوں نہیں بنائی جاسکتی اور اس کے دیگر اجزاء سے اسی قسم کے فوائد کیونکر حاصل نہیں کئے جاسکتے۔

بعض اطباء و خیال ہے۔ کہ حاملہ گر ہر روز زہار مند ایک یا دو گھونٹ ہاسی پانی صبح کے وقت پیا کرے تو اس سے بچہ کی آنکھیں بڑی خوبصورت ہوتی ہیں۔ غذا میں ایسی چیزوں کا زیادہ استعمال کرنا چاہئے۔ جس میں وٹامن اے ڈی زیادہ ہوں۔ مثلاً گھی، دودھ، کھن، روغن بادام، تو بچہ آسانی سے اور تندرست پیدا ہوتا ہے۔

پاکستان میں بی بی ایس آئی آر پشاور نے سویا بین سے گوشت دودھ دہی اور پیاز تیار کرنے کا کامیاب تجربہ کیا ہے اور ملک کے سرمایہ کار اگر ایسا کام کرنے والے ملکی ماہرین کی قدر دانی کریں اور سویا گوشت، سویا دودھ اور سویا پیاز کو حیوانی گوشت حیوانی دودھ اور حیوانی پیاز کے بہتر اور سستے متبادل کے طور پر مارکیٹ میں لے آئیں تو خوراک کی قلت کے معاملے میں یہ ملک اور قوم کی بہترین خدمت ہوگی۔ (۱۹)

جل نیم اور پا پلور

گہر، نفیس، گھٹیا اور دروں کا علاج

فطرت کے کارخانے میں کوئی ایسا پرزہ نہیں جس کا وجود تو ہو لیکن اس کا کام یا فائدہ کوئی نہ ہو۔ یہ قدرت کاملہ نے جو نباتات پیدا کی ہیں ان میں کوئی بھی بے کار یا بے فائدہ نہیں۔ البتہ ان کے فائدے اور ان کا کام تلاش کرنا انسان پر منحصر ہے اور دریافت و انکشاف کی صلاحیت ہی انسان کو دوسری مخلوقات سے اشرف و ممتاز کرتی ہے۔ تحقیق و ایجاد کی جستجو رکھنے والوں نے اشجار و نباتات پر بہت کام کیا ہے اور دنیا کے ہر خطے میں یہ کام جاری ہے۔ اس مضمون میں دو ادویاتی پودوں کو موضوع بنایا گیا ہے جن کے اجزاء سے مؤثر مختلف امراض کے علاج میں کارآمد ہیں اور ہم ان سے بھرپور فائدہ اٹھا سکتے ہیں۔ یہ ادویاتی پودے جل نیم اور پا پلور ہیں۔

جل نیم

جل نیم ایک دوائی بوٹی ہے جو برسات کے موسم میں غدی نالوں اور تالابوں

کے کنارے جہاں عموماً پانی جمع رہتا ہے، پیدا ہوتی ہے۔ اسے انگریزی میں Gipsi Wart کہتے ہیں۔ اس کا پودا بالشت بھر خرند کا ہم شکل ہوتا ہے۔ اسے چھوئے چھوئے ہنکڑی نما سفید گلابی اور سیاہ رنگ کے پھول لگتے ہیں۔ اس کے چوں کا ذائقہ بالکل نیم کے چوں جیسا کڑوا ہوتا ہے۔ اسی لئے دریافت کرنے والے قدیم اطباء نے اس کا نام جل نیم یا جل نیب رکھا تھا۔

جل نیم کا ذائقہ تلخ و تیز اور حراں گرم خشک بدرجہ دوم ہے۔ یہ سوداوی اور بلغمی مادوں کو خارج کرتی ہے۔ جذام، تنک، خارش اور جلد کے کھر دے پن کیلئے انتہائی مفید ہے۔ اس بوئی کے اجزاء پر فمٹل انگلستان کی تیار کردہ ”جیسی آرمیزنگ کریم“ بازار میں عام فروخت ہوتی ہے۔ اور جلد کے کھر دے پن کی اصلاح کی صلاحیت نے ہی اس ولایتی کریم کو مقبول بنایا ہے۔

جدید تحقیق کے تحت اس دوائی بوئی میں دوا اجزاء سوثر فلور (Fluor) اور لیٹھو بہرک ایسڈ پائے جاتے ہیں۔ اگر تھائی رائڈ گیٹھ یعنی غده درقہ کا فعل بڑھ جائے یا گھٹ جائے تو یہ اجزاء سوثر دوائے استعمال پر لانے میں نہایت سوثر ثابت ہوتے ہیں۔ اگر تحقیق اور تجربہ کار کام میں لایا جائے تو جل نیم کے ان اجزاء سے گہڑی دوائی تیار کی جاسکتی ہے۔

غده درقہ (تھائی رائڈ گیٹھ) زرخے کے قریب ہوتا ہے۔ اس میں آئینہ زین وافر پائی جاتی ہے۔ جس کا تعلق جسمانی نشو و نما سے ہے۔ اگر بچوں میں اس غده کا فعل گھٹ جائے تو ان کے پھلے چھوئے میں رکاوٹ پیدا ہوتی ہے۔ اگر بڑوں میں ایسا ہو تو وہ سست اور مرنے ہو جاتے ہیں اور ان کی جلد کھردری ہو جاتی ہے اور اگر بڑوں میں اس کا فعل بڑھ جائے اور یہ تھائی رائڈ ہارمون زیادہ پیدا کرنے لگے تو جسمانی وزن کم اور دل کی دھڑکن تیز ہو جاتی ہے اور آوی تختہ امصال (ڈیپریشن) یعنی پشیمانی پر مدگر کی شکل ہو جاتا ہے۔ خون میں شامل تھائی رائڈ ہارمون کا لیپارٹری ٹیسٹ ہو جاتا ہے۔ جس سے اس کی آسانی سے تشخیص ممکن ہے۔ جل نیم کے اجزاء کے بطور دوا استعمال سے تھائی رائڈ ہارمون کی پیداوار کو معمول پر لایا جاسکتا ہے۔

جل نیم کا جزو فلور دانتوں کے درد کیلئے بھی موثر ہے۔ اسے دانتوں کے مٹھن یا ٹوتھ پیسٹ میں شامل کر کے دانتوں کے امراض کے علاج کیلئے استعمال کیا جاسکتا ہے۔ جل نیم سے پانی نمچو کر اسے ہم وزن روغن کجد یعنی تیل کے تیل میں خشک کر لیں تو یہ روغن خشک خارش اور سر کے سرخ کیلئے نہایت مفید ہے۔

پاپولر

دنیا بھر میں کسی بھی دافع درد (Pain Killer) کی اہمیت اعظم مرین الخسما ہے اور معالجین طب یونانی کی ہمیشہ سے یہ اثر ضرورت رہی ہے کہ قدرتی جڑی بوٹیوں میں سے جسمانی دردوں سے نجات کیلئے کوئی دوا اثر اور مسکن ایسی قدرتی دوا مہیا ہو جائے جو جدید دوا اسپرین سے مشابہت کے طور پر عمل پندہ ہو۔ پاپولر (Populus Alba) پر محققین نے طبی تحقیق عمل کر کے یہ مسئلہ کر کے طبیوں کیلئے ایسی دوا کی سہولت پیدا کر دی ہے جو اسپرین جدید دوا سے بھی ارزاں موثر اور سبب ضرر ہے۔ شجر پاپولر کے طبی خواص و فوائد طب یونانی کی کتب میں اس لئے موجود نہیں ہیں کیونکہ یہ درخت بیسویں صدی کے وسط میں غالباً پاکستان میں وارد و متعارف ہوا ہے جو باجس کی تیلیوں اور قہیرات میں زیر استعمال ہے۔

پاپولر کی چھال اور اس کے گھٹوں میں پاپولین، یعنی ای اور گلیک ایسڈ جیسے موثر اجزاء وافر پائے جاتے ہیں۔ اس کا ایک اجزاء و موثرہ گھاگیکو سلی سین (Glyco Salicine) بھی ہے۔ جو جسمانی دردوں سے افادہ کیلئے استعمال کیا جائے تو جسم کے نظام استحالة (Metabolism) کے تحت بطور ایلیمینٹس دوا اسپرین کا عمل کرتا ہے۔ اس کی آئیزش جو شانہ ندوں میں بھی موثر ثابت ہوتی ہے۔ 1:2 نسبت سے اس کا جو شانہ و جسمانی دروں نیز ولادت کے بعد عورتوں کا دودھ خشک کرنے میں بہتر نتائج کا حامل ہے۔ جس تجربہ برطانیہ کے مشہور ماہر نباتات (Herbalists) کلاہیر ایڈ جیرالڈ نے عمدہ راز رکھتے۔ اسی مطبوں میں زیر استعمال لکرا کر اور اس کی افادیت اور چین جڑیں آف ہرل میں: اس انگلینڈ میں رپورٹ کی ہے۔

پاپلر کے خشکوں (Buds) کا مریموں میں استعمال مانچلیا (Myalgia) جھوٹے جوزوں کے درد (Arthritis) اور گاؤٹ (Gout) یعنی ہاتھ پر پھوس کے گھٹایا، جبکہ بدلنے والی گھٹایا اور نفوس کیلئے مؤثر و مفید ثابت ہوتا ہے۔ (بحوالہ یورپین جرنل آف میڈیسن انگلینڈ شمارہ II 1994ء) اس کی تھد قیاسوائے دودھ خشک کرنے کے ڈیلیو ہر بریک کن ٹیکسٹ بک آف فارما کالوجی (امریکہ) میں بھی کی ہے۔ (۲۰)

بھلاواں (بلادر)

بخار، بھس، بواسیر، جریان اور جذام کا علاج

قد قری جڑی بوٹیوں قدری طریق علاج ”طب“ کی بنیاد ہیں۔ طبی ادویات میں استعمال ہونے والی مفردات (جڑی بوٹیوں) میں ایک مفرد ”بلادر“ بہت مشہور ہے۔ اس کو اردو اور ہندی میں بھلاواں کہتے ہیں جبکہ بلادر اس کا فارسی نام ہے اور طب میں یہی زیادہ مشہور ہے۔ اس کو عربی میں حب الغنم، مغرۃ الغنم اور حب القلب رومن میں انفر دیا اور انگریزی میں (Marking Nut) کہتے ہیں۔ یہ مغرب اور دیک دونوں میں صدیوں سے استعمال ہے۔ کیلاؤ انفر کئے والی اس مغر کا مزاج گرم ہے۔ اس کا پکا پھل قدرے ٹھنڈا ہوتا ہے۔ یہ ہاتھ پاؤں پھٹنے، جذام، بواسیر، سنگھٹائی، گھٹے کی بیماریوں، بخار، برص، جریان اور پیتھ کے کیزے کٹانے کی طبی دواؤں میں استعمال ہوتی ہے۔ جبکہ یہ مادہ منویہ بڑھانے والی بھی ہے۔ اس کا پکا پھل بھسم جتنا گرم چر پی بڑھانے والا بواسیر زخموں سوجن اور جذام کو نافع ہے۔ پھل کی جھال بھی انہی بیماریوں کو دور کرنے کی صلاحیت رکھتی ہے۔ اس کے پھل کے اوپر ایک چیز مثل اکلیل (تاج) دل کے مشابہ ہوتی ہے۔ اسی وجہ سے عربی میں اس کا نام حب القلب رکھا گیا ہے۔ ایک ہندستانی درخت کا پھل ہے۔ شاہ بلوط کے مانند سیاہ رنگ والا مغز اس کا (سرمد کے سے رنگ) والا ہوتا ہے۔ اس کے اندر ایک اور مغز ہوتا ہے جو مانند مغز بادام شیریں کے ہوتا ہے۔ مغز اور پوست کے درمیان میں

اس کی رطوبت سیاہ غلط بھری ہوتی ہے۔ اس کو غسل بلادر کہتے ہیں۔ اس کا درخت اخروٹ کے برابر ہوتا ہے اور برگ اس کا چڑا، مغز (خیال) اور تند ہوتا ہے۔ پھل اس کا سرمد کے مشابہ ہوتا ہے۔ گودہ اس کا قدرے شیریں چاشنی دار اور کیسا ہوتا ہے۔ اور بعض لوگ اس کو کھاتے ہیں مغز بلادر بھی شیریں ہے۔ مغز بادام کی مانند اس کو بھی نکال کر کھاتے ہیں۔ بلادر دھم کا ہے۔ صفیر اور بیکر، بڑی قسم کو بادام فرنگی کہتے ہیں۔ وہ بکری کے گردہ کی شکل کا ہوتا ہے۔ اس میں غسل بہت کم ہے اور مغز اس کا شیریں کھانے کے قابل۔ غسل اس کا مستقل نہیں ہے قسم صغیر کو بلادر کہتے ہیں۔ غسل اس میں بہت ہوتا ہے۔ استعمال میں آتا ہے۔ اور مغز اس کا چھوٹا ہوتا ہے۔

درخت بلادر کے نیچے سونا، سکر (نش) سہات (خواب گراں) لانے والا ہے۔ غسل بلادر درج چہارم میں گرم اور خشک ہے پوست اس کا درجہ سوئم میں مغز بھی درجہ سوئم میں گرم اور خشک درج اول میں ہے۔ بے مضرت۔ اور منی اور باہ کو پیمان میں لاتا ہے۔ اس کے غسل کو گائے کے کھی روغن کچھ یا اخروٹ میں ملا کر استعمال کرنا چاہئے۔ کیونکہ محلل (دھ) دوا جو اپنی ضرورت اور قوت تحلیل کے ذریعہ اخلاط غلیظ کو بخارات بنا کر کفر کر دے) ہے گرمی پیدا کرنے والا اور قروح کا مصلط ہے۔ جلد میں زخموں آتا ہے۔ رطوبتی اور پھوس کی دماغی سرد بیماریوں کیلئے ذہن اور حافظہ کی تقویت کیلئے مفید مسلسل البول کو دفع کرنے والا۔ ریاچ کو دور کرنے والا۔ پھوس کو تقویت دینے والا۔ نسیان، فالج، بقلوہ، ورعہ، اور اختلاج دور کرنے کے واسطے، اور تاخیل (مسوں) اور داغوں کو دفع کرنے والا ہے۔ گرم مزاج اشخاص کو مغز ہے۔ خون کو جلاتا ہے۔ جوش و دھن جوش بدن، جنون سرسام اور مائخیا لیا کا مسورٹ ہے۔ مصلع اس کا روغن اخروٹ ہے۔ واما شاس کی مہلک مقدار ہے۔ مقدار خوراک نیم درم سے چار درم۔ بدل روغن بلسان و فندق ہے۔ اس کا بخور (دھواں) مقعد میں پہنچانا بواسیر کو زائل کرتا ہے۔ بالوں کی سیاہی کی حفاظت کیلئے نہایت مؤثر ہے۔ پوست بلادر قوت باہ کو بڑھاتا ہے۔ اگر مقدار سے زیادہ کھایا جائے تو علاج اس کا یہ ہے کہ تازہ مسکھا گایا بکری۔ یا تازہ کتوں کا تیل کھلا دیں اور بدل پر ملیں۔ و جدوا تازہ دگائے کی دہی میں چیں کر کھلا دیں۔ جبکہ

تیزی اور لذت اس کا سناں ہو۔ جو کھانا اور کھانا گانے کا دبی۔ اور پچنا شرابا۔ کھینچے چاول خصوصاً تازہ مکوں کے ساتھ کھلا دیں۔ تاک میں روغن بنفشہ اور بادام نکا دیں اور سر پر ٹھنڈی چیزیں ملیں یا روغن گل غورگوں کے دودھ کے ساتھ ملیں۔ جو زخم بھلاواں سے پیدا ہو ان پر روغن موم ملنا مفید ہے۔ بھلاوے کا استعمال کرنے سے پہلے مدبر کر لینا چاہئے۔ اور ہر ایک دوائی میں مدبر کرنا ہوا بھلاوہی استعمال کرنا چاہئے۔

مدبر کرنے کے طریقے

دیک کی رو سے بھلاوہ کے تخم لے کر سر بریدہ کر کے اینٹ یا سنگ بھری کے مادہ میں ڈال دیں۔ اور ایک پوٹلی میں باندھ کر آٹھ پہر یعنی ایک دن رات رہنے دیں۔ ایک دن کے بعد گرم پانی میں دھو کر دودھ میں پکا لیں۔ پوٹلی میں باندھ کر دودھ کے ڈول بن درمیان معلق لٹکا دیں۔ اور نیچے آگ جلا دیں۔ جب اس کا غسل (تخل) دودھ میں دس کھانے سے اس کی خشکی اور تیزی کم ہو جائے گی۔ تو بھلاواں قابل استعمال ہوگا۔

بروئے طب تازہ (جدید) بلاد جس قدر قد چاہیں ملیں اور گرم پتھر پر رکھ کر ڈور سے دبا دیں۔ جو کچھ روغن کے قطر سے اس میں سے نکلیں۔ جمع کریں اور کھا کر کھیں۔ یہ روغن غسل بھلاوہ ہے۔ مغز اخروٹ یا ناریل ہمراہ استعمال ہوگا۔ اب اس سے رساں تیار کریں جس کا نسخہ یہ ہے۔

ستار 32 تول، گوگرہ 32 تول، زمین قند 50 تول، لکڑی 100 تول، چڑک کی جڑ 4 تول، بھلاوہ مدبر 20 تول، گل سیاہ 64 تول، پتیل 6 تول، سونٹھ 11 تول، مرچ سیاہ 1 تول، کھانڈ دیکھی 280 تول، شہد خالص 140 تول

ترکیب: پہلے بھلاوہ کو کچی میں ڈال دیں۔ اور جوش دیں پھر گھی میں چھان لیں۔ فی ادویات کوٹ پیس کر گھی میں چرب کریں۔ کھانڈ لاکر اور شہد لاکر بخوبی کوٹیں۔ اور ملا لیں۔ پھر پینکے برتن میں ڈال کر غلہ میں دبا دیں۔ چالیس یوم کے بعد کھانڈ لاکر استعمال کریں۔ موم سر باس 6 ماشے سے شروع کر کے بڑھاتے ہوئے دو تول تک گرم دودھ سے ملا لیں بعد غذا اعر نہ تک۔ استعمال سے بڑھا جان ہو جائے، کوڑھ، بھکندہ ہر قسم کی کھانسی

اور تپ کے علاوہ بواسیر ہر قسم۔ یعنی ہر قسم سب دور ہوں۔ بدن فربہ ہوگا۔ سفید بال سیاہ ہوں گے۔ چہرہ کندن کی طرح چمکے گا۔ اور قوت باہ میں اضافہ ہوگا۔ (۲۱)

ایک اہم بوٹی کی دریافت

کرہ ارض پر امراض کی بیلخانی نہیں۔ جب سے یہ دنیا بنی اور آباد ہوئی ہے بیمار یوں کے حملے تمام مخلوقات پر جاری ہیں۔ بیمار سب ہوتے ہیں۔ درخت و نباتات بھی چرند اور پرند بھی۔ بیماریاں پھیلیں کو کبھی اپنی لپیٹ میں لیتی ہیں اور ہاتھیوں اور درندوں کو کبھی پچھاتی ہیں۔ امراض کی اس بیلخار کے مقابلے کی صلاحیت قدرت کا ملکہ نے سب کو عطا کی ہے۔ ہر فی حیات کے جسم میں بیمار یوں سے مقابلہ کر کے شفا حاصل کرنے کی صلاحیت موجود ہوتی ہے۔ اس کے علاوہ قدرت نے سب کو علاقائی تدابیر اختیار کرنے کی صلاحیت بھی دے رکھی ہے۔ بیمار جانوروں کا کوئی معالج نہیں ہوتا ان کی جبلت ان کی رہنمائی کرتی ہے اور پانی، مٹی، دھوپ اور مختلف پودوں اور جڑی بوٹیوں کے ذریعہ سے وہ خود بخود علاقائی تدابیر کرتے ہیں۔ بخار میں جھٹکا جانور پانی میں بیٹھتے ہیں۔ زخمی جانور بھی خون کا بہاؤ روکنے کے لئے ٹھنڈے پانی یا کچھڑ میں بیٹھ جاتے ہیں۔ چرند جنگل میں ان مقامات پر ضرور آتے ہیں جہاں کی مٹی شور ہوتی ہے وہ اسے جانتے ہیں۔ مٹی میں شامل یہ نمک ان کے نظام ہضم کو درست رکھنے کے علاوہ خون میں نمک کی ضروری مقدار بھی بحال رکھتے ہیں۔ اس قسم کے متعدد واقعات مشہور ہیں جن سے اندازہ ہوتا ہے کہ حیوانات بعض خاص قسم کی گھاس پھوس اور جڑی بوٹیاں استعمال کر کے امراض کا علاج کر لیتے ہیں، بکریاں چاروں میں بعض پودوں کو مزید نہیں لگاتیں، لیکن گرمیوں میں وہی پودے شوق سے کھاتی ہیں۔

روزمرہ کا مشاہدہ ہے کہ بلیاں نظام ہضم کو درست کرنے کیلئے گھاس نگل کر قے کرتی ہیں۔ اس طرح ان کا معدہ صاف ہو جاتا ہے۔ جنگل میں زندگی بسر کرنے والے بتاتے ہیں کہ کرچھہ اور دیگر جانوروں کی صفائی کے لئے املتس کی پھلیاں کھاتے ہیں۔ پندسراں پہلے محققین کی ایک جماعت نے ہندوستان کے جنگلات میں شیروں کی عادات کا

گہرا مطالعہ کیا تھا، مجملہ دیگر باتوں کے انہوں نے ان کے فضلے کے تجزیے کے بعد یہ نتیجہ اخذ کیا تھا کہ شیر قریض سے بچنے کے لئے خشک گھاس اور گوہر بھی کھاتے ہیں۔ اس طرح وہ گویا اپنی غذا میں رینے کی کمی پوری کر کے آنتوں کو متحرک اور صاف رکھتے ہیں۔ مین ممکن ہے کہ اس عمل کے علاجی فوائد بھی ہوں۔

انسان نے علاج امراض کے سلسلے میں اتفاقات، حادثات، تجربات، الہام، خواب وغیرہ کے علاوہ حیوانات سے بھی بہت کچھ سیکھا ہے کیوں کہ وہ امراض میں مبتلا ہونے کے بعد اپنا علاج خود کر لیا کرتے ہیں۔ مشہور ہے کہ بقرات نے حصے (انہا) کے کمل کو ایک پرندے سے سیکھا کہتے ہیں کہ گدھا یا گدھے جیسا کوئی پرندہ ساحل سمندر پر بیٹھا تھا۔ وہ اپنی چونچ میں نمکین پانی بھر کر اسے مرز میں داخل کر کے آنتوں میں وہ پانی پہنچا رہا تھا۔ تموزی دیر بعد اسے کمل کر دست ہوا اور وہ ڈر گیا۔ اس کو دیکھ کر بقرات کے ذہن میں یہ خیال پیدا ہوا کہ یہ عمل اس کے لئے بھی مفید ثابت ہو سکتا ہے۔ اسی طرح مشہور ہے کہ سر دیاں گزار کر جب ساپ حصے بعد لے سے باہر نکلتا ہے تو اسے کم بھائی دیتا ہے۔ نظری کی اس کمزوری کا علاج کرنے کے لئے وہ اپنی آنکھیں صوف کی ہری پتوں سے گھستتا ہے۔ یہ اور اسی قسم کے متعدد واقعات اور روایات سے ثابت ہوتا ہے کہ انسان نے بہت سے علاج اور علاجی تدابیر حیوانات سے سیکھی ہیں۔

ایسے ہی ایک واقعے نے نباتات پر تحقیق کا ایک نیا باب کھولا ہے، جو دوا سازی کے میدان میں انقلابی ثابت ہو سکتا ہے۔ امریکا کی کیلے فورینا یونیورسٹی کی ایک ٹیم جمجمیزی بندروں کے مطالعے کے لئے افریقی ملک تنزانیہ پہنچی۔ وہاں اس نے اس بندر کو ایک خاص جھاڑی کا پتہ ایک مخصوص انداز میں کھاتے دیکھا۔

سائنس دانوں کی اس ٹیم کے سربراہ ڈاکٹر ریگنیم کے مطابق وہ گوہے بیشل پارک میں ان بندروں کے مطالعے میں مصروف تھے۔ ان لوگوں نے یہ بات خاص طور پر نوٹ کی بعض جمجمیزی بالخصوص مادہ جمجمیزی صج سورے اسپیلیا (Aspilia) نامی ایک جھاڑی کا پتہ احتیاط سے تو ذکر مند میں پکڑی ہیں اور پھر اسے اور پتوں کی طرح خوب چبانے

کے بجائے منہ میں بڑی احتیاط کے ساتھ کھا کر سالم نگل لیتی ہیں اور یہ پتہ سالم حالت ہی میں ان کے فضلے کے ساتھ خارج ہو جاتا ہے یہ یقیناً ایک چونکا دینے والا عمل تھا۔ سائنس دانوں نے خیال کیا کہ جمجمیزی اس پتے کو بطور غذا استعمال نہیں کرتے، بلکہ وہ اسے حصص کسی خاص ضرورت کے تحت کھاتے ہیں۔ اسے سالم نگنانا ثابت کرتا ہے کہ اس کی سطح پر یقیناً کوئی مؤثر جز ہوتا ہے جس سے انہیں فائدہ ہوتا ہے۔ اس سے یہ بھی ثابت ہوتا ہے کہ پتے کا چبانا مضرت ثابت ہوتا ہوگا۔

یہاں یہ بتانا ضروری ہے کہ آج بھی صنعت دوا سازی پودوں اور جڑی بوٹیوں سے کی قسم کی دوائیں تیار کر رہی ہے۔ صرف امریکا میں اس وقت ہر سال ۸ بیلیون ڈالر کی ایسی دوائیں مریضوں کے لئے تجویز ہوتی ہیں، جن کے اجزائے مؤثرہ جڑی بوٹیوں سے حاصل کیے جاتے ہیں۔ دراصل یہ وہ اجزاء ہیں جو پودے خود اپنی صحت و سلامتی کے لئے تیار کرتے ہیں۔ جدید صنعت دوا سازی ان پودوں کی جس قدر احسان مند ہو کم ہے۔ یہ انکشاف بھی یقیناً دلچسپی کا باعث ہوگا کہ اب تک تین ہزار سے زیادہ پودوں میں علاج سرطان کی صلاحیتوں کا کھون لگایا جا چکا ہے۔

جدید دواؤں میں مندیوئی (اینٹی بائیوٹک) دواؤں کو انتہائی اہم مقام حاصل ہے۔ مذکورہ واقعہ اس بوٹی پر تحقیق کا نقطہ آغاز ثابت ہوا۔ ڈاکٹر ریگنیم کی خواہش پر ان کے ساتھی ڈاکٹر زاوری گونز نے ایسی ٹیلیٹین (Acetyllyene) اور سلفر کاربن کا ایک جڑ ملا جو تیارو برین۔ اسے (Thiarubrin) کہلاتا ہے۔ اسی دوران ان کے ایک دوست ویکور (کنیڈا) سے ان کے ہاں آئے۔ انہوں نے ڈاکٹر گونز کو بتایا کہ یہی جڑ انہوں نے کنیڈا کے پودے چیناک ٹیکس (Chaenate) سے حاصل کیا ہے اور اس کا دس لاکھواں حصہ۔ بیکٹیریا کے لئے مہلک ثابت ہوتا ہے، چنانچہ اس پر مشرک تحقیق کا آغاز ہو گیا جس سے اندازہ ہوا کہ اس جڑ سے پیپٹوئیڈ (فتی) کیڑے اور بیکٹیریا بھی ہلاک ہو جاتے ہیں اور یہ جو حیرانی خلیات کے لئے بھی مہلک ثابت ہوتا ہے۔

جمجمیزی کے فضلے میں خارج ہونے والے سالم پتوں کے برقی خود بینی معائنے

سے پتا چلا کہ معدے اور چوں میں سے ان کے گزرنے کے دوران ان کی صرف بیرونی سطح کو نقصان پہنچا تھا، گویا پیٹ میں اس پتے کی بیرونی سطح پر موجود جزو موثر ہی بندہ کے جسم نے حاصل کیے۔

ان بچوں کو ثابت نکلنے کی ایک وجہ یہ بھی ہو سکتی ہے کہ یہ بہت مہلک ہوں اور شاید اسی لئے بندہ زانیہ کبھی بکھاری استعمال کرتے ہوں۔

سائنس دان اب اس کی کیا بات جو ہر کوچہ ہوں پر آؤ مارے ہیں اور یہ دیکھ رہے ہیں کہ پیٹ کے کچھوں پر اس کے کیا اثرات مرتب ہوتے ہیں۔ یہ اور ایسی قسم کے کئی تجربات کے بعد یہ پتا چل سکے گا کہ یہ جو ہر خضرناک ہے بے کار ہے یا یہ یخسین کی طرح ایک نہایت مؤثر، لیکن قدرتی ضد حیوی دوا ہے۔ یہاں ایک اور نکتہ بھی قابل ذکر ہے۔ ڈاکٹر دتتہ کی مطالعات کے مطابق اس پتے کو اسی جگہں میں رہنے والی بندروں کی ایک دوسری قسم، ہزون (Baboon) استعمال نہیں کرتی۔ اس سے غالباً یہی ظاہر ہوتا ہے کہ ذہانت کے معاملے میں وہ چھبیز یوں سے پیچھے ہیں۔ ادھر افریقہ میں مقامی معالجین لہسپلیا نامی اس پودے کو حرق النساء (شیانکا) زخموں اور پیٹ کے ورودوں کے لئے استعمال کرتے ہیں۔ ان مقاصد کے لئے وہ اس کے چوں کے ساتھ اس کی جڑ بھی استعمال کرتے ہیں۔ کنیڈا میں اس کی کیا بات جو ہر کے حامل پودے چینا نکھیں کو مقامی باشندے زخموں کے علاج کیلئے استعمال کرتے ہیں۔

جانوروں سے حاصل ہونے والی اس ایک اہم نباتی دوا کے علاوہ چند نہیں ابھی کہتے ایسے پودے ہوں جن میں قدرت مہربان نے انسانوں کے امراض کے علاج چمپا رکھے ہوں گے۔ اس کے لئے یقیناً جانوروں اور پودوں پر گہری اور وسیع تحقیقات کی ضرورت ہے۔ کیا پتہ کن پودوں میں ایڈز جیسے مخوف مرض کی دوا پوشیدہ ہو۔ عین ممکن ہے کہ ایسے کئی پودے بھی ہوں جو انسانی جسم کو بڑھاپے کی زور سے محفوظ رکھتے ہوں۔ ایک طرف صورت حال یہ ہے کہ جنگلات تیزی سے ختم ہو رہے ہیں تو دوسری طرف دوا ساز ادارے سخت زہریلے کیمیائی اجزاء کو امراض کا علاج سمجھ کر ان کی بیدار اور اقسام میں اضافے

اور پتے نظر آتے ہیں۔ انہیں اس خطرناک غلطی کا فوری طور پر احساس کر کے اپنی روش اور انداز فکر میں انقلابی تبدیلی لانی چاہیے۔ ابھی ابھی وقت ہے کہ محققین اور معالجین جاگ جائیں اور قدرتی کی عظیم نعمت یعنی جزی بوٹوں سے استفادے کی غلغلہ کو کوشش کریں۔ (۲۲)

چائے

جاپان میں یہ واقعہ زبان زد عام ہے کہ پانچویں صدی عیسوی کے وسط میں ایک ممتاز بدھ راہب پر قدرت گیان دھیان میں مصروف رہتا تھا۔ اس کا نام کہلر تھا۔ اس نے ہر طرح کا آرام اپنے اوپر حرام کر لیا تھا۔ کہ کھانا کم ہونا اور کم سونا۔ وہ مسلسل کئی کئی راتیں جاگ کر گزارتا تھا تاکہ ایک دفعہ وہ مغربی نیند کے تھوہیں ایسا مجبور ہو کہ نفس کشی کا ماہر ہونے کے باوجود وہ نیند پر قابو نہ پاسکا اور خود بخود اس کی ہلکی بندہ ہوتی چلی گئیں۔ جب آنکھ کھلی تو اپنے نفس کی اس عیاشی پر بہت تعجب ہوا اور اسے سزا دینے کے لئے اپنی دونوں ہلکیں اکھاڑ کر زمین پر پھینک دیں۔ پلوں کا زمین پر پھینکنا تھا کہ وہاں ایک پودا چھوٹ پڑا۔ بدھ راہب نے اس کے پتے توڑے اور چپانے کے لئے منہ میں رکھ لئے۔ اس کی حیرانی کی انتہا نہ تھی جب اسے ان کے چپاتے ہی اپنے جسم میں ایک نئی قسم کی توانائی محسوس ہوئی اور ”نیند بی بی“ اس سے کسوں دور دور چلی گئی۔ بعد میں اس بدھ راہب نے نیند بھگانے کا یہ نسخہ اپنے شاگردوں کو بھی بتا دیا۔

آج سے دو سو سال قبل کبھی جانے والی معروف طبی کتاب ”مخزن الادویہ“ میں پرانی عربی کتب سے حکیمہ زرافاشی کے حوالے سے ایک واقعہ درج ہے کہ زمانہ قدیم میں چین کا ایک جنگشہادہ اپنے ایک مصاحب سے ناراض ہو گیا اور اسے دیس نکالا دے دیا۔ وہ غریب مدتوں جنگلوں، ویرانوں اور پہاڑوں میں دھڑلہ مارتا رہا۔ کھانے پینے کی کوئی چیز اس کے پاس باقی نہ رہی۔ ایک دن بھوک پیاس سے غمگین حال ہو کر وہ ایک پہاڑی کے دامن میں بہت ہار کر گر گیا۔ کچھ روز بعد وہ ہوش آئی تو بھوک سے بھر پور ہوا۔ پیٹ کی آگ بجھانے کے لئے وہاں پر اگی ہوئی ایک گھاس کے پتے توڑ توڑ کر کھانا شروع کر دیے۔ گھاس کی خوشی کی انتہا نہ تھی جب اس نے محسوس کیا کہ صرف اس کی بھوک کی

تسکین ہی نہیں ہوئی بلکہ اس کے جسم میں غیبت بھی آگئی ہے۔ کئی روز تک وہ دامن کوہ میں مقیم رہا اور اس گھاس کو بطور غذا استعمال کرتا رہا۔ جس سے اس کی صحت قابل رشک ہوگئی۔ وہ وہاں سے شہر لوٹ آیا اور بادشاہ کے مصاحبین سے اس عجیب و غریب گھاس کا ذکر کیا جو اس کی حیات نو کا سبب بنی۔ مصاحبین سے یہ بات بادشاہ تک پہنچی۔ اس معتب درباری کو طلب کیا گیا اور بادشاہ اس کی قابل رشک صحت و کچھ کر حیران رہ گیا۔ شاہی طبیبوں کو اس کے ساتھ بھیجا گیا اور پہاڑوں سے وہ گھاس منگوا کر تجرب کیا گیا تو وہی فوائد ظاہر ہوئے جو اس مصاحب نے بیان کئے تھے۔ چنانچہ اس وقت سے اس گھاس، یعنی چائے کا استعمال شروع ہو گیا۔ عرصہ دراز تک وہ بطور نانک شاہی خاندان اور امرائے حکومت تک محدود رہی۔ پھر عام لوگ بھی اسے استعمال کرنے لگے اور آہستہ آہستہ چین کے لوگوں کا قوی مشروب بن گیا۔

چائے کا پودا چین سے دوسرے تمام ملکوں میں مسلمان سیاحوں کے ذریعے پہنچا۔ ایک مسلمان سیاح سلیمانی سیرانی، جس نے ابو ذبیہ سیرانی کے ساتھ کئی مرتبہ چین کا سفر کیا تھا اپنی تالیف سلسلۃ التاریخ (جلد ۱، ص ۸۵۱ء) میں لکھا ہے ”چین میں ایک قسم کی گھاس پائی جاتی ہے۔ جسے وہاں کے لوگ جوش دے کر پیتے ہیں اور مقام مشروں میں بڑے وسیع پیمانے پر وہ گھاس بکتی ہے اس سے چینی حکومت کو بڑی آمدنی ہوتی ہے۔ وہاں کے لوگ اس گھاس کو ساخ (چاہ) کہتے ہیں۔ اس میں قدرے تکی پائی جاتی ہے۔ اسے کھولتے ہوئے پانی میں ڈال کر پتے ہیں اور بہت ہی مفید اور رقی نانک سمجھتے ہیں جس کا کوئی دوسرا مشروب مقابلہ نہیں کر سکتا“ ساخ دراصل چائے ہی کا جگڑا ہوتا نام ہے کیونکہ عرب ”ج“ کا تلفظ ادا نہیں کر سکتے اسی لئے ”چاہ“ سے ساخ بن گیا۔ سلیمان سیرانی مزید لکھتا ہے کہ چین کے سرکاری خزانوں میں آمدنی کے تین ذریعے تھے۔ عرب تاجروں سے وصول کیا جانے والا ٹیکس، نمک اور یہ گھاس۔ چین کے سرکاری گڑ میں اس کا تذکرہ موجود ہے کہ ۷۹۳ء میں چائے بطور ٹیکس سرکاری خزانوں میں جمع کرائی جاتی تھی۔ صدیوں تک چائے بہت مہنگے داموں بکتی رہی۔ تبت کے تاجروں کے پاس جب کوئی چائے کا گاجب آتا تھا تو سوائے کستوری لکھری اور چیز سے اس کا تبادلہ نہیں کرتے تھے۔ وہ اسے شراب کی مضرت دور کرنے

کے لئے استعمال میں لاتے تھے۔

جاپان میں اس کا باقاعدہ استعمال پندرہویں صدی عیسوی میں شروع ہوا۔ روس میں پہلی بار چائے ۱۶۳۸ء میں وسطی منگولیا میں مقیم روسی سفیر ستارکوف کے ذریعہ ماسکو پہنچی۔ منگولیا کے حکمران اتھن خاں نے زار روس کو بطور تحفہ چائے کے دو سو پکٹ ارسال کئے۔ ستارکوف اسے بیکار چھپتے تھا اور باہر نواستہ اسے ماسکو لے گیا تھا، لیکن زار روس اور اس کے مصاحبوں کو اتنی پسند آئی کہ اسے قوی مشروب کا درجہ دے دیا گیا۔

سولہویں صدی کے آخر میں اہل پرنگل اس گھاس کو یورپ لائے۔ ۱۶۳۵ء میں پہلی بار پیرس پہنچی اور جلد ہی اس نے وہاں کے حکمرانوں کے دل میں گھر کر لیا۔ حتیٰ کہ ۱۶۵۸ء میں شاہی باغات میں اس کی کاشت شروع کر دی گئی۔

سترہویں صدی میں ایک عیسائی مشری جیٹ ٹراگالٹ نے اپنے سفر نامے میں چائے کا تذکرہ کیا اور یہ بات تسلیم شدہ ہے کہ یورپ کو چائے پھیلانے کا سہرا دہندہ یزی ایٹ انڈیا کہنی کے سر ہے۔ ۱۶۶۶ء میں لارڈ آرنگٹن کے ذریعے براستہ ہالینڈ انگلستان پہنچی۔ اسی سال برطانوی پارلیمنٹ نے چائے کے متعلق ایک بل پاس کیا، جس کی رو سے تیار شدہ چائے کے ایک گیلن پر آٹھ پنس ٹیکس لگا دیا گیا۔ اہل یورپ جو اپنے آپ کو قتل و دانش کا سرچشمہ سمجھتے ہیں دوسروں کے طریق استعمال کو نہ سمجھ سکے۔ وہ چائے کو پانی میں پکا کر اس کا عرق پھینک دیتے اور چٹیاں چبا لیتے تھے۔ سالہا سال کے بعد انہیں اپنی اس حماقت کا احساس ہوا۔ بلکہ ان کے زمانہ میں وہ اس کے تمام ذرا دوا و امراض کی اس زلف گرہ گیر کے اسیر ہو گئے اور پھر اس کی دواؤں خوشبودار نظروں اور رنگت کے ہر چھوٹے بڑے کی توجہ اپنی طرف کھینچ لی اور پھر یہ بازار کی زینت بن گئی۔

جہاں تک برصغیر میں چائے کے تعارف کا تعلق ہے وہ اٹھارہویں صدی کے ذریعہ ہوا، جو تجارت کی آڑ میں ہندوستان پر قابض ہو گئے۔ جہاں جہاں ان کے قدم پہنچے وہاں وہاں چائے بھی پہنچی۔ ۱۸۵۷ء میں جنگ آزادی کے بعد فرنگیوں نے جب یورپ سے ملک پر قبضہ کر لیا تو چائے نے بھی اپنا تسلط جمایا۔ ۱۹۴۷ء میں رخصت ہو گیا لیکن چائے کی گرفت

اور بھی مضبوط ہوگئی۔ برصغیر والوں نے چائے نوشی میں یورپ اور چین کو بھی پیچھے چھوڑ دیا۔ اس کے بغیر اب نہ کوئی تقریب مکمل ہوتی ہے نہ مہمان نوازی کے تقاضے پورے ہوتے ہیں۔ شروع شروع میں برصغیر اور خصوصاً پنجاب کے لوگوں نے چائے کی بے حد مخالفت کی، لیکن چائے پینے والوں نے گاؤں گاؤں جا کر سفٹ چائے پلا کر اس کا ایسا پتکہ ڈالا کہ وہ غیر رسمی طور پر یہاں کا قومی مشروب بن کر رہ گئی۔ عام لوگوں کی تو بات ہی کیا، مولانا ابوالکلام آزاد جیسے عالم بھی اس کی تحریف میں رطب اللسان نظر آتے ہیں۔

مختلف نام:

اوردر ترکی، چینی اور روسی میں چائے، فارسی میں چائے، خطائی، پنجابی میں چاء، سندھی میں چانہ، پشتو میں ساو، عربی میں شائے، انگریزی میں ٹی (Tea) فرانسیسی میں تھائے اور لاطینی میں کلمیا تصیرا کہتے ہیں۔

لفظ چائے، دراصل چینی زبان کا لفظ ہے، جو دو لفظوں سے مرکب ہے چاء اور ئے۔ چاء اس مشروب کو کہتے ہیں جس میں یہ بوئی ذال کر گرم کر کے اس کا مرق نکالا جاتا ہے اور 'ئے' بنی کہتے ہیں، جو پینے کے لئے نہیں بلکہ پھینکنے کے لئے ہوتی ہے۔ لغوی معنوں میں ہبز گھاس کو کہا جاتا ہے لیکن اصطلاحاً اس پودے کے لئے استعمال ہونے لگا جس سے 'چاء' بنائی جاتی ہے۔ دنیا کی تقریباً ہر زبان میں اس کے لئے بولا جانے والا لفظ تھوڑی بہت تبدیلی کے ساتھ یا سن و سن چینی زبان ہی سے اخذ کیا گیا ہے۔

مقام پیدائش:

چین، تبت، نیپال، سری لنکا، انڈونیشیا، برازیل، کینیا، ارجنٹائن، زمبابوے، آسام اور بنگال انگریز کا بنیاد بن چکے ہیں کی درآمدی تجارت کو برداشت نہ کر سکا۔ اس نے انیسویں صدی کے آخر میں چائے کے باغ اپنے عقیدوں میں لگائے شروع کئے اور ۱۹۲۶ء تک آسام اور بنگال ۲۰۳۲۰۰ مربع ایکڑ پر چائے کی کاشت کی گئی تھی۔

ماہیت:

چائے ایک جھاڑی نما پودے کی پتیاں ہیں، جس کی اونچائی ایک گز یا اس سے کچھ زیادہ ہوتی ہے۔ اس کا پودا بڑی حفاظت اور احتیاط کے ساتھ پرورش پاتا ہے۔ اس کے پودوں کو پہلے گھسوں میں بویا جاتا ہے چھ ماہ بعد جب خیریت تیار ہو جاتی ہے تو بڑے بڑے قطعات زمین پر قطار انداز قطار بویا جاتا ہے۔ اس کی کاشت سطح سمندر سے پانچ ہزار فٹ بلندی ایسی پہاڑی و سطحوں پر کی جاتی ہے جہاں بارش کی اوسط ۶۰، ۱۵۶ انچ سالانہ ہو۔ اگر کی چٹان مہندی یا نار کے پتوں جیسی ہوتی ہیں، جن کے کناروں پر چھوٹے چھوٹے دھنڈائے پر سبز ہو جاتا ہے۔ اس کا پھول سفید رنگ کا ہوتا ہے اور اتنا خوشبودار کہ میلوں تک اس کی مہک جاتی ہے۔ اس کے پتوں میں تکی ہوتی ہے لیکن ابالے سے زائل ہو جاتی ہے۔ چائے کی چٹان تین سال بعد پھلنا شروع کی جاتی ہیں اور سال میں تین بار توڑی جاتی ہیں۔

چائے کی اقسام:

چائے کی ایک ہزار سے زیادہ اقسام ہیں۔ جن میں سے زیادہ تر خورد ہیں لیکن لحاظ رنگت تین قسمیں زیادہ مشہور ہیں، سفید، سبز اور سیاہ۔ سب سے بہتر وہ سفید چائے ہے جو خوشبودار ہو اور جس کی چٹان ادھ مکھی ہوئی لیکن یہ جسم کیاب ہے۔ اس کے بعد سبز چائے، نمبر آتا ہے مگر اس میں خشکی زیادہ ہوتی ہے۔ سب سے مکھی قسم سیاہ رنگ والی ہے جو ہمارے ہاں زیادہ تر استعمال کی جاتی ہے۔ آپ یہ سن کر حیران ہوں گے کہ اعلیٰ اور مکھیا سے مکھی چائے ایک ہی پودے سے تیار کی جاتی ہے۔ سبز چائے ان پتوں پر مشتمل ہوتی ہے جنہیں تھوڑی دیر سکھا کر فوراً ہی اٹھا کر لیا جاتا ہے۔ اس میں چائے کی تمام خصوصیات موجود رہتی ہے۔ کالی چائے زیادہ دیر تک پڑے رہنے والے سوکے پتوں سے تیار ہوتی ہے۔ زیادہ دیر تک پڑے رہنے سے ان کا قدرتی بزم رنگ سیاہی میں تبدیل ہو جاتا ہے۔

کالی چائے کے جن برطانویوں نے عالمی شہرت حاصل کی ہے ان میں ہائی کز سکس، یک ہائی سن، ٹوواکی، ایمبریل اور گرن پاؤڈر شامل ہیں، بہت سے برطانوی مشر

مختلف پھولوں اور پھلوں کی خوشبو شامل کر دی جاتی ہے۔ مثلاً گلاب، بنسلی، زیتون، بھنترہ وغیرہ۔ بعض چائے کپیاں اپنی براؤ کو کسی ایسے نشے کی پھدہ دیتی ہیں جس سے پیئے والا اسی کا عادی بن جاتا ہے۔ بازاروں میں بیکے والی سبز چائے کا بیشتر حصہ عموماً مصنوعی طور پر رنگا جاتا ہے اور اس مقصد کے لئے بوسم، نیل اور ہلدی وغیرہ استعمال کی جاتی ہیں۔

عمدہ چائے کے بارے میں پرانی کتب میں بے شمار واقعات ملتے ہیں۔ ایک واقعہ کچھ اس طرح سے ہے۔ ”خطا“ کے علاقہ میں کچھ لوگوں نے شکار کیا اور اس کا گوشت چائے کی تپیلوں سے ڈھانپ کر رکھ دیا۔ چند گھنٹوں بعد جب اسے نکالا گیا تو سارا گوشت گل چکا تھا۔ چنانچہ اس سے یہ نتیجہ برآمد کیا گیا کہ عمدہ چائے کھانے کو خصوصاً گوشت کو بہت جلد ہضم کر دیتی ہے۔

چائے کا کیمیائی تجزیہ

امریکہ میں کیا جانے والے اڑھائی ہزار کے مختلف براؤں کو تجزیہ کر کے جو رپورٹ دی گئی ہے اس کے مطابق اس کے اجزاء کی تفصیل ذیل ہے۔

تھی این	فیصد	اوسط فیصد
نے نین	۸۸ تا ۲۳۳	۲۰.۵۶
نا قابل حل	۱۲ تا ۱۸	۱۳.۳۲
پچاں	۱۲ تا ۳۷	۵۰.۱۹
راکھ کی مقدار	۵۵ تا ۵۰	۵.۱۳
ست چائے	۳۷ تا ۳۶	۳۷.۸۳
نکی	۵۵ تا ۳۵	۵.۳۸

تھی این نین سے ملتا جلتا ایک مرکب ہے، جسے ۱۸۳۸ء میں دریافت کیا گیا تھا۔ نین کا نئی میں ہوتی ہے اور تھی این چائے میں جس طرح نین کی وجہ سے کافی سے مقبولیت حاصل کی اسی طرح تھی این چائے کو مقبول بنانے کا سبب بنی۔ اس کی موجودگی اعصابی محسن

کو دور کرنے کا کام کرتی ہے۔ نین چائے کا انتہائی ضرور رساں جزو ہے۔ جس کی وجہ سے عادی چائے نوش دان کی قبض، خشکی، بے خوابی اور غم مدھ کے درد میں مبتلا ہو جاتے ہیں۔ چائے کی پتی کو جتنا زیادہ جوش دیا جائے نین اتنی ہی زیادہ مقدار میں نکل کر نقصان پہنچاتا ہے۔ ان کے علاوہ ایک اور مرکب رتھن بھی موجود ہوتا ہے جو مدھ میں فساد پر پا کرنے کا سبب بنتا ہے۔ (۲۳)

نیم کا درخت

مفید دوائی اجزاء کا حامل، جو فضائی آلودگی بھی دور کرتا ہے نیم ایک گھنا سا بے دار اور نہایت کارآمد درخت ہے اور ولت میں نیم سمی آدھا، نصف بھی آیا ہے اور اس لفظ سے اہل ادب و زبان نے بہت سے مرکب الفاظ تراکیب، اصطلاحات اور محاورے وضع کئے ہیں۔ مثلاً

نیم آتش، نیم اشارہ، نیم وا، نیم باز، نیم بازی، نیم نکل، نیم ٹاب، نیم تسلیم، نیم جاں، نیم جانی، نیم سوز، نیم سوختہ، نیم جوش، نیم خواب، نیم خوابی، نیم روز، نیم شب، نیم شام، نیم نگاہ، نیم نگاہی، نیم رخ، نیم دتی، نیم رضا، نیم پختہ، نیم کار، نیم کش، نیم کشی، نیم ماضی، نیم خطرہ، ایمان، نیم حکیم خطرہ جان وغیرہ وغیرہ۔

ہمارے مضمون کا موضوع یہ نیم نہیں بلکہ اس نیم کے حوالے سے جو ایک گھنا سا بے دار اور نہایت مفید درخت ہے۔ یہ خوبصورت شہسور اور سدا بہار درخت ہر جگہ لگی کوچوں، پارکوں، شاہراہوں اور گھروں کے آنگنوں میں اپنی بہادر دکھانا نظر آتا ہے اس درخت کی عمر محتاط انداز سے کے مطابق دو سو سال سے پانچ سو سال تک ہوتی ہے۔

یہ درخت ہوا کو جراثیم سے صاف کرتا ہے فضائی آلودگی دور کرنے میں کوئی درخت اس کا ثانی نہیں ہے۔ اس حوالے سے یہ درخت انسانوں کے لئے قدرت کا انمول تحفہ ہے یہ واضح نفع نہیں ہے۔ ہوا کو صاف رکھتا ہے۔ ماحول سے بدبو اور نفع کو دور کرتا ہے۔ جس آنگن میں یہ درخت ہو اس کے باسی و باکی امراض سے عموماً محفوظ رہتے ہیں۔

نیم کے درخت کا ہر جز دوا کے طور پر استعمال ہوتا ہے۔ اس کے پتے، پھل، پھول اور پھال تمام اجزاء مختلف امراض میں مختلف طریقوں سے مستعمل ہیں۔

نیم کو قاری میں نیب، بنگالی میں نیم، سنسکرت میں نمب اور انگریزی میں مارکو سبازی کہتے ہیں۔ اس کے تمام اجزاء تلخ ہوتے ہیں۔ البتہ پھل یک قدرے شیریں ہو جاتا ہے۔ مگر وہ شیرینی بھی اپنے اندر خوشگوار سی تلخی ضرور رکھتی ہے۔

طلب اسہالی کے مابین اسے گرم خشک وجہ اول کہتے ہیں، جب کہ وہ یوں کے نزدیک یہ سرد خشک ہے۔ نیز یہ اپنے افعال کے لحاظ سے:

تحلیل کرنے والا	محلل
تسکین دینے والا	مسکن
قطع کرنے والا	مقطع
قبض کشا	ملین
پکانے والا	منہج
صاف کرنے والا	مصفی

دافع حقن، یعنی ارد گرد کے ماحول کو بدبو، مگدگی اور ہوا کو صاف کرنے والا سمجھا جاتا ہے۔

قاتل جراثیم ہے اور قاتل کرم شکر بھی، یعنی پیٹ کے کیڑوں کو مارتا ہے۔ زخموں کو صاف کرنے والا ہے۔ محلل اور منہج یعنی تحلیل کرنے اور پکانے والا ہونے کے باعث اس کے چوں کا بھڑ بنا کر پھوڑے، پھینسیں اور دوسرے درم پر باندھتے ہیں جس سے دودرم یا پھوڑے پختہ ہو کر پھٹ جاتے ہیں یا تحلیل ہو کر ختم ہو جاتے ہیں۔

اس کے چوں کو جوش دے کر نیم گرم کان میں ڈالنے سے کان کا درد جو کان میں پھنسی کی وجہ سے ہو دور ہو جاتا ہے۔ خراب اور گندے زخموں پر اس کے چوں کو پکا کر اس کے پانی سے زخموں کو دھونے سے زخم صاف اور جلد بھڑ آتے ہیں۔ مسلسل ایسا کرنے سے زخم کا گندہ گوشت دور ہو جاتا ہے اور نیا گوشت جلد پیدا ہوتا ہے ان سے بدبو دور ہوتی ہے۔

نیم کے چوں کے جو شائدہ سے غسل کرنے سے بدن کی خارش اور دوسرے جلدی امراض سے شفا ہو جاتی ہے۔ مصفی خون ہونے کی وجہ سے تقریباً تمام جلدی امراض اور خاؤن کے امراض میں مختلف طریقوں سے استعمال کیا جاتا ہے۔ نیم کے چوں سے نچوڑ کر نکالا ہوا پانی زخموں میں ڈالنے سے زخم کے کیڑے مر جاتے ہیں۔

چھال کے اندر بھی تمام وہی فوائد بد بھڑا اتر پائے جاتے ہیں جو نیم کے چوں میں موجود ہیں۔ چھال کا جو شائدہ خصوصی طور پر بٹاروں میں زیادہ مفید ہیں۔ نیز یہ پیٹ کے کیوں کو مارنے کیلئے پلایا جاتا ہے۔ پھولوں کو بھی مصفی خون ادویات میں شامل کیا جاتا ہے نیم کے پھولوں کو خشک کر کے باریک چیس کر بطور سرمہ آنکھوں میں لگانے سے آنکھ کی شدید خارش دور ہو جاتی ہے۔

پھل یعنی نبولی، نہایت ہی مصفی خون ہے، اگر پختہ نبولی کھائی جائے تو قبض کشائی اثرات پیدا ہوتے ہیں۔ علاوہ ازیں پیٹ کے کیڑے مر جاتے ہیں۔ نبولی کو چیں کر تیل میں ملا کر سر میں لگانے سے سر کی جو نیمں مر جاتی ہیں۔ نیم کا پھل بواسیر کا شافی اور مکمل علاج ہے نبولی کا تیل بھی نیم کے دوسرے اجزاء کی طرح تمام جلدی امراض کے علاوہ جذام تک کو مفید ہے پرانے اور شیلے زخموں اور خنازیری زخموں کے لئے اکسیر کا حکم رکھتا ہے۔

نیم کی مسواک کرنے سے منہ کی بد بویوں ہوتی ہے اور ذرات کیڑا لگنے سے محفوظ رہتے ہیں۔ نیم کے زرد رخت کے تنے سے ایک قسم کا گاڑ گاڑ مادہ خارج ہوتا ہے اس کو نیم کا مادہ کہتے ہیں، یہ بھی مصفی خون ہے اور جذام کیلئے اکسیر ہے۔ نیم خشک حرا جن کو نقصان دیتا ہے اس کے نقصان سے بچنے کیلئے اس کے ساتھ شہاد اور کالی مرچ یا کچی استعمال کرنا چاہیے۔ (۲۴)

سورنجاں

قدیم جدید تحقیقات کی روشنی میں

سورنجاں ایک پودے کی جڑ ہے جو جنوبی ایشیاء اور عرب کے علاوہ یورپ میں صدیوں سے مستعمل ہے۔ بازار میں سورنجاں شیریں اور سورنجاں تلخ کے نام سے علیحدہ علیحدہ فروخت ہوتی ہے۔ سورنجاں شیریں اور سورنجاں تلخ دو علیحدہ علیحدہ پودوں کی جڑیں

نہیں ہیں بلکہ ایک ہی قسم کا پودا ہوتا ہے۔ ان میں سے بعض پودوں کی جڑ شیریں ہوتی ہے اور بعض کی تلخ جیسے ایک ہی کیفیت میں پیدا ہونے والے فروبزوں میں بعض ٹھنڈے ہوتے ہیں اور بعض پیکے اور بد مزہ۔

سورنجاں کو ہندی میں ہرن توتا (Hiran Titiya) اور فارسی اور عربی میں ڈالتکے کے لحاظ سے سورنجاں طلو اور سورنجاں مرکبا جاتا ہے۔ پاکستان میں اس کا معروف نام سورنجاں شیریں اور سورنجاں تلخ ہے۔ یورپ میں اس کو یڈوسٹران (Meadowsaffron) کے نام سے جانا جاتا ہے۔ جبکہ اس کا سائنٹیفک نام کا کالجیم لویم (Calchicum) Luterm ہے۔ انگریزی میں (Gulden CDalytium) بھی کہتے ہیں۔

سورنجاں کا پودا اور سال سبز رہتا ہے۔ اس پودے کی اونچائی ۳ فٹ تک ہوتی ہے۔ اس کے پودے میں برہمی نما بالے کی شکل کے (Lanceolate) پتے ہوتے ہیں۔ جس کا رنگ گہرا سبز ہوتا ہے۔ چوں کہ لمبائی عام طور پر ایک سے ڈیڑھ فٹ تک ہوتی ہے۔ اس کے پھول زعفران کی مانند ہلکے جاشی (Purple) سفید رنگ کے ہوتے ہیں۔ اس کا پھول چھ پتوں پر مشتمل ہوتا ہے اس پودے کے تمام حصوں پھل پھول جڑ جڑ میں سمیت ہوتی ہے اور جب دودھ دینے والے جانور شلا گائے، بھینس، بکری وغیرہ اس پودے کو کھا لیتی ہیں۔ تو ان جانوروں کے دودھ میں بھی سمیت پیدا ہو جاتی ہے۔ اس پودے کی کاشت عموماً جولائی، اگست کے مہینوں میں کی جاتی ہے۔ اس کو عموماً کپڑوں کی شکل میں لگایا جاتا ہے۔ اس پودے پر بادِ تھیر اور کتور کے وسط میں پھول آ جاتے ہیں۔ اس کی جڑ اور ختم دواہ مستعمل ہیں۔ تاہم ہندو پانچاں پاکستان کے اطباء زیادہ تر اس کی جڑی کو دوا استعمال میں لاتے ہیں۔ جس کو سورنجاں کے نام سے پکارا جاتا ہے۔ سورنجاں کا پودا، امیران، افغانستان، پنجاب، کشمیر، شمالی ہندوستان چمپے کے جنگلات اور مری کی پہاڑی بالائی جزائر و مالاکنڈ، خیبر اور خرم پنجی، افغانستان اور آئرلینڈ میں نشت کیا جاتا ہے۔

سورنجاں شیریں کا چھلکا سرخی بالی اور مغز سفید زردی بالی ہوتا ہے۔ جبکہ سورنجاں تلخ زردی اور سورنجاں کی نسبت چھوٹی اور گہرے رنگ کی ہوتی ہے۔ اور اس کی

شکل ٹکونی۔ بیضی یا بیضری ہوتی ہے۔

سورنجاں کی جڑ اور جڑ دونوں میں ایک الکالائیڈ (جز موشہ) (Colchicine) پایا جاتا ہے۔ الکالائیڈ (جز موشہ) سورنجاں شیریں کی نسبت سورنجاں تلخ میں نسبتاً زیادہ مقدار میں پایا جاتا ہے۔

(Colchicine) پانی اور شربت میں حل ہو جاتا ہے۔ ٹکلتہ سکول آف ٹرو پیکل میڈیسن میں کیمیکل تجزیہ کے بعد اس میں ٹرانک ایسڈ (Tranic Acid) ٹریک ایسڈ (Gallic Acid) نشاستہ (Starch) چینی (Sugar) گوند (Gum) وغیرہ ۱۲ ازمی پائے گئے ہیں۔

سورنجاں شیریں کا حراج دوسرے درجے میں گرم و خشک ہے جبکہ سورنجاں تلخ میں گرمی خشکی سورنجاں شیریں کی نسبت زیادہ ہوتی ہے۔ سورنجاں تلخ تیسرے درجہ میں گرم و خشک ہے۔

سورنجاں شیریں کی مقدار خوراک ۱۲ گرام سے ۲۵ گرام تک اور تلخ ۱۲۵ گرام سے ۵۰۰ گرام تک ہے۔ طب اسلامی ہومیوپتھی اور الیو پتھی طریقہ علاج میں مختلف امراض کیلئے اندرونی اور بیرونی ہر دو طرح سے استعمال کرائی جاتی ہے۔

سورنجاں دوسروں کو قہقہل کرتی ہے۔ درودوں کو تسکین پہنچاتی ہے۔ اور ہر قسم کے بطن کو بڑھانے دست نکالتی ہے۔ پیٹ کے سدوں کو خارج کرتی ہے۔ اور مقوی باد بھی ہے۔ خاص طور پر عرق النساء و وجع الفاصل اور نفرس میں قائمہ مند ہے اور اس کے کاد بھر سکتی ہے۔ اعصاب کرام اس کو زعفران کے ساتھ تھیں کر متورم اور تکلیف دہ جوڑوں پر بطور ضاد لگاتے ہیں۔ اس سے جوڑوں کے درد کو تسکین اور درد قہقہل ہو جاتے ہیں۔ یورپ میں اس کو یڈکٹس (سرطان الدم) میں بھی استعمال کیا جا رہا ہے۔ اور اس کے استعمال سے بعض حالتوں میں خاطر خواہ قائمہ ہوا۔

اس کا زیادہ مقدار میں استہ انسان میں خطرناک علامات پیدا کرنے کا باعث بنتا ہے۔ اس کے زیادہ استعمال سے منہ سے رال بہنا لگتا ہے اور پیٹ مائلز اور

شیخ وغیرہ عوارضات پیدا ہو جاتے ہیں۔ اس لئے اس دوا کو معالج کے مشورہ کے بغیر استعمال نہیں کرنا چاہئے۔

عرب میں مسلمان اطباء سورنجاں میں الیاء (مصر) اور زبیل شام کے ایک رقب تیار کرتے تھے اور اس مرکب کو گھٹنیا، وجع المفاصل جگر اور تلی کے امراض میں مدیوں تک استعمال کرتے رہے۔ اور اس کے خاطر خواہ نتائج حاصل کئے۔ یونانی اطباء نے ہاں اس کا مشہور مرکب مجنون سورنجاں، وجع المفاصل، عرق النساء، اور گھٹنیا وغیرہ کیلئے مدیوں سے آج تک استعمال ہو رہا ہے۔ اس کی افادیت مسلمہ ہے قرشی لیبارٹری نے جدید تحقیقات کے مطابق مجنون سورنجاں کے علاوہ سورنجن ٹیبلٹ (شوکر کوٹ) تیار کیں ہیں۔ اس طبع لوگ جو مجنون استعمال کرنے سے گھبراتے ہیں وہ سورنجن ٹیبلٹ استعمال کر کے نرس سے نجات حاصل کر سکتے ہیں۔

سورنجاں کے مرکبات کو قرشی مطلب میں درج ذیل ترکیب سے عرصہ دراز سے خف امراض میں استعمال کرایا جا رہا ہے۔ جس کے خاطر خواہ نتائج حاصل ہوئے ہیں اور یوں مریض شفاء حاصل کر چکے ہیں۔

عق المفاصل:

(جوڑوں کا درد) اس مرض میں جسم کے تمام جوڑوں خصوصاً کھنی، لہجہ اور گھٹنہ درد ہوتا ہے، جوڑوں میں سختی پیدا ہو جاتی ہے۔ سردی اور بارش کے موسم اور خصوصاً موسم ات میں مرض کی شدت میں اضافہ ہو جاتا ہے۔ جب مرض کا مناسبت علاج نہ کیا جائے دیرپہول کر اور ستورم ہو کر بد وضع ہو جاتے ہیں اور مریض جسم کو حرکت کرنے سے وقت شدید بے محسوس کرتا ہے۔ ایسے مریضوں کیلئے یہ نسخہ انتہائی مفید ہے۔

ہوالشانی: صبح دشام سورنجن ایک عدد ہمراہ مجنون سورنجاں چھ گرام ہوا آب تازہ۔

بوقت خواب: حسب مقل خاص دو عدد ہمراہ آب تازہ

بعد از غذا: حیاتین ٹیبلٹ ایک عدد ہمراہ نیم گرم دودھ

ماؤف جوڑوں پر درجن او جارج کی مالش کرائیں۔

غذا:

وجع المفاصل کے مریضوں کو دودھ بالائی، انڈے تازہ لیموں، گھترے کا رس تازہ پھل اور پھل وغیرہ وقت ہضم کے مطابق دیں۔ سبزیوں میں کدو، گھٹنہ، شلغم، کرپلا، پالک، پیسٹی، دالوں میں مونگ کی دال اور کالے پنے کا شوربا ہولید وغیرہ دے سکتے ہیں۔

پرہیز:

بادی ثقیل اور گرم مصالحہ اور دیر ہضم اشیاء مثلاً آلو، گوہی، بگن، اروی، بھنڈی، منر، نمائز، چاول، دہی، پنے اور ماش کی دال، میٹھی اور ترش اشیاء علاوہ تیز مرچوں سے پرہیز کریں۔

عرق النساء (لنگڑی کا درد):

یہ بڑا ہی تکلیف دہ مرض ہے۔ جس میں درد مریض کو پشت کے نیچے کے جوڑے شروع ہو کر نیچے پاؤں کی انگلیوں تک جاتا ہے۔ مرض کا صحیح علاج نہ ہونے کی صورت میں درد میں دار چیرتا ہوا یا برے کی مانند سوراخ کرتا ہوا یا سخت جلن کے ساتھ ہوتا ہے۔ اور لگاتار مسلسل رہتا ہے۔ گاہے مریض کی ناک تک کنزور اور لائبر ہو جاتی ہے۔ عرق النساء میں درد کا مقام بدل رہتا ہے۔

علاج:

صبح دشام: شنائی ایک عدد مجنون سورنجاں چھ گرام + سورنجن دو عدد، بعد از غذا: حسب مقل خاص دو عدد،

بوقت خواب: حیاتین ٹیبلٹ ایک عدد درد کے مقام پر درجن او جارج کی مالش کریں۔

غذا:

بکری کے گوشت کا شوربا، مونگ کی دال، کالے پنے کا شوربا، چپاتی، سبزیوں

پرہیز:

خشکی اور تر چیزوں سے نیز ریاح اور بلغم پیدا کرنے والی اشیاء سے پرہیز مثلاً چاول، دودھ، دہی، بھنڈی، کدو، شلجم، ارودی، منتر، پالک، پنے اور ماش کی دال، برف کا پانی پینا اور سرد پانی سے غسل کرنا نقصان دہ ہے۔

کمر اور کوہے کا درد:

کمر اور کوہے کے درد میں بھی مذکورہ بالا نسخہ استعمال کرائیں اور اسی کے مطابق پرہیز کریں۔

نقرس:

اس سے مراد چھوٹے جوڑوں کا درد ہے۔ ہاتھوں اور پاؤں کی انگلیوں میں درد ہوتا ہے۔ دن میں دردم اور رات میں زیادہ ہوتا ہے۔ مناسب علاج نہ ہونے کے باعث جوڑوں پر کانٹے سی نمودار ہو کر جوڑے بدشع ہو جاتے ہیں۔

علاج:

درد کو فوری تسکین کیلئے شافلی ایک عدد پانی کے ساتھ استعمال کرائیں۔
صبح و شام: سو رنگین دو گولیاں ہر روز بخوریں اور گرام ہر آدھ گرام ہر روز۔
بعد از غذا: حسب مقل دو عدد ہر آدھ گینوخل ایک گچ
بوقت خواب: جیائین ٹیبلٹ ایک عدد ہر آدھ گینوخل اور عدد پانی کے ساتھ
درد کے مقام پر روغن او جارجی بالٹ کریں۔

غذا: بلی اور زردہنم ہذا دیں

پرہیز: نقل، بادی اور خشکی اشیاء سے پرہیز کرائیں۔ (۲۵)

پھکری کی پھنکار

موذی امراض کو چلتا کر دینے والی معمولی دوا کے کمالات تو پڑھے

ڈاکٹر اگا حسن قریشی بتاتے ہیں ”قیام پاکستان سے قبل ہمارا خاندان ہندوستان کے ایک دور افتادہ گاؤں میں مقیم تھا، جہاں ڈاکٹر تو دور کی بات ہے، سیم اور بیڈنگ دو گاؤں چھوڑ کر ملتے۔ مردو حکیموں تک دسرس رکھتے مگر خاتین اور بچوں کی واحد ڈاکٹر میری والدہ تھیں۔ گاؤں کے کیا دوا تر باشندے ہندو تھے صرف دو خاتین مگر ان مسلمانوں کے ختمے جن میں سے ایک ہمارا تھا۔ ہندو خاتین اپنی اور اپنے بچوں کی بیماریوں کے علاج کے سلسلے میں انہی پر اعتماد رکھتی تھیں۔ میری والدہ دوا دارو کے ساتھ ساتھ دم درد مکی کرتی تھیں۔

”قدرت خدا کی ان کے ہاتھ میں ایسی شفاء تھی کہ جاں بلب بچے اور شدید تکلیف میں جلا خاتین منوں میں بھی جگتی ہو جاتیں۔ کھائی کے تھماڑے میں انہیں کمال حاصل تھا۔ اس لئے ہمارے گھر کا محن صبح فجر کے بعد اور بعد از عصر کافی بارون رہتا۔ حزرے کی بات یہ کہ علاج کے سلسلے میں والدہ پر ہندو خاتین کا بہت اعتماد تھا لیکن بطور مسلمان وہ انہیں کچھ بھی نہیں اور ہمیشہ ان سے فاصلے پر بیٹھتی۔ اگر بچہ بیمار ہو تو اسے ہماڑ دوا کے لیے دور سے آگے بڑھا دیتیں کہ اگر وہ خود والدہ سے چھوٹیں تو ناپاک ہو جائیں گی۔“

ڈاکٹر صاحب بتاتے ہیں ”میری والدہ کے سر ہانے دواؤں کی ایک صندوقچی رکھی رہتی جس میں متفرق دوائیں ہوتیں۔ اکثر ہم بچے اس، چادری صندوقچی میں جمائے رکھتے تو ہماری دیکھی بھائی چیزیں نظر آتیں۔ کوئی ایسی خاص چیز نہ ہوتی جسے دیکھ کر ہم سمجھتے کہ وہی بیاروں کو آرام دیتی ہے۔ ان کی صندوقچی میں موجود چھوٹی چھوٹی ڈبیوں میں سونف، اجوائن، کالا نمک، رینٹھا، منٹھی، سہاگہ، اسپنول، کلونچی وغیرہ ہوتیں۔ اور ہاں پھکری بھی اماں کے بہت سے علاج اسی سے ہوتے تھے۔ انہی سادہ سی اشیاء کے ذریعے گاؤں والوں کی صحت قائم تھی اور میری والدہ کی ڈاکٹری خوب چلتی جس کے

باعث پورا گاؤں اٹھیں پوجتا تھا۔“

بچپن ہی سے میں نے بھی اپنے گھر میں پھنگری کا بہت عمل دیکھا۔ کسی کو چوٹ لگی، تو اسے مل دو، خون بھی رگ جائے گا اور زخم کے بگڑنے کا احتمال بھی ختم۔ والد اور بھائی صبح چاشت بنانے کے بعد پھنگری پانی میں ڈبو کر منہ پر ملتے۔ پانی کی تلہیں، چھڑا کھینے، کاغذ سازی، پارچہ بانی میں بھی اس کا استعمال عام ہے۔ غرضیکہ یہ انتہائی معمولی چیز اپنے اندر بے شمار فوائد سمیٹے ہوئے ہے۔ لیکن گزرتے وقت کے ساتھ ساتھ گھریلو زندگی میں اس کا عمل غل بڑھنے کے بجائے کم ہو گیا ہے۔ لوگ اس کی افادیت بھول چکے ہیں۔ اب پھنگری کی اہمیت اجاگر کرنے کا اہتمام اسی لئے کیا گیا ہے کہ اس کم قیمت اور آسانی سے دستیاب نعت سے عام لوگ مستفید ہوں۔

پھنگری ہر جگہ آسانی سے مل جاتی ہے۔ رنگ، شکل، ڈانٹے اور کیدیائی ترکیب کے لحاظ سے اس کی کئی اقسام ہیں مگر سب پھنگری ہی کہلاتی ہیں۔ کیسائی اعتبار سے پھنگری پانی کے سالمات اور دو نکلیات..... پلوٹیم سلفٹ اور پوٹاشیم سلفٹ کا مرکب ہے۔ اس کی کئی اقسام میں عام پھنگری (پوٹاشیم پھنگری) سب سے اہم ہے۔

پھنگری بے رنگ ہوتی ہے۔ پانی میں آسانی سے مل ہو جاتی ہے۔ پہلے قدرتی طور پر کانوں سے دستیاب ہوتی تھی، اب مصنوعی طور پر کانخانوں میں بنائی جانے لگی ہے، پاکستان میں بمبیرہ اور کالا باغ کے کانخانوں میں بنی ہے۔ اودھ سازی، سوتی کپڑے کے رنگ کو پکا، پانی صاف کرنے، اچار چٹنیوں اور خمیری سفوف (جیکنگ پاؤڈر) کی تیاری میں استعمال ہوتی ہے۔ عام پھنگری خون روک دوا بھی ہے۔

اس کا حراج گرم اور خشک ہے۔ زیادہ استعمال، پیچیدہ دواؤں اور انتڑیوں کو متاثر کرتا ہے۔ اس کی زیادتی کا توڑ دودھ اور گھی ہیں۔ اس کے گونا گوں فوائد میں سے چیدہ چیدہ درج ذیل ہیں۔ آپ دیکھئے کہ یہ معمولی چیز کتنے مفید کام کرتی ہے۔

سر درد:

پھنگری سرخ خام، اگر ام، دانہ والا بچی خورد (سفیدی مائل) ۱۰ گرام، الگ الگ

پیس کر کپڑے سے چھان لیں اور پھر ملا کر شیشی میں سنبھال رکھیں۔ سر میں درد ہو، تو ۲ گرام تازہ پانی کے ساتھ دیں۔ انشاء اللہ جلدفاق ہوگا۔

وہم و نسیان:

اس مرض کے علاج میں بھی پھنگری اہم کردار ادا کرتی ہے۔ پھنگری بریاں ایک گرم صبح اور ایک گرم شام کے وقت، مگر دودھ سے استعمال کرائیں۔

دھکتی آنکھیں:

آنکھیں دھونے کے لئے لوگ عام طور پر ذک لوش خریدتے ہیں۔ یہی چیز گھر میں تقریباً جفت تیاری کی جاسکتی ہے۔ پھنگری بریاں ایک گرم عرق کھاب یا بارش کے ۱۲۵ گرام پانی میں حل کریں۔ بس ذک لوش تیار ہے۔ کسی منہ بند بول میں محفوظ کر لیں۔ بوقت ضرورت دن میں تین مرتبہ آنکھوں میں ڈالے۔ درد اور سرفی وغیرہ میں مفید ہے۔

(۲) پھنگری بریاں خوب بار یک ہٹیں۔ اس میں سے ایک گرام لے کر بیس گرم شہد میں خوب ملائیں اور گھی آنکھوں میں دودھ ملائی ڈالیں۔

(۳) پھنگری سفید خوب بار یک پیس کر شیشی میں رکھیں اور دھکتی آنکھوں میں تین تین ملائی ڈالیں۔

(۴) پھنگری بریاں ۴۰ گرم اور لوک کا ٹوپی والا حصہ ۱۰ گرام، دونوں خوب بار یک پیس لیں۔ یہ سرمدہ جملہ امراض چشم کے لئے اکسیر ہے۔ رات کو سوتے وقت استعمال کریں۔

امراض دندان:

(۱) پھنگری بریاں اور پینے کی گھٹلی کی راکھ ہم وزن ملا کر رکھ لیں دکتے دانٹ کیلئے عمدہ علاج ہے۔ منجن کی طرح سے دکتے دانٹوں پر پیس فوراً آرام آ جائے گا۔

(۲) پھنگری بریاں اور سپاری (جلانی ہوئی) ہم وزن ملا کر مزید پیس کر بار یک کر لیں۔ اس منجن کے استعمال سے بچنے دانٹ اپنی جگہ جم جاتے ہیں۔

(۳) پھکری بریاں ہتھاپی بطور مخن کے استعمال کرنا بھی مفید ہے۔

(۴) پھکری ۶ گرام باریک پیس کر ۲۵ گرام پانی میں حل کر لیں اور اس سے

مریض کو کلیاں کرائیں۔ انشا واللہ دانتوں کا خون جلد بند ہو جائے گا۔

(۵) اسی مرض میں پھکری بریاں اکیلی ہی بطور مخن کافی ہے۔

(۶) دانت بھر بھر سے ہو کر نوٹنے لگیں تو پھکری باریک پیس کر شہد میں ملائیں اور روزانہ دانتوں پر ملیں۔ شکایت دور ہو جائے گی۔

(۷) پھکری باریک پیس کر ڈیڑھ میں رکھیں صبح کیکر کی مسواک ڈرا سی گیلی کر کے پسی پھکری پر لگائیں اور پھر دانتوں پر پھیریں۔ اس سے بھی دانتوں کا بھرتا موقوف ہوگا۔

(۸) پھکری۔ اگر کام کو کھلے نہ آگرم باہم باریک پیس لیں۔ عمدہ مخن تیار ہے جو دانتوں کی تمام بیماریوں کے لئے مفید ہے۔

ریقان:

عمدہ جسم کی پھکری ٹکڑے ٹکڑے کر کے بریاں کر لیں۔ اس میں سے ایک چٹکی مریض کو کھلا کر اوپر سے دھکی کر پیالہ کھلا دیں۔ پہلے دن ایک چٹکی۔ دوسرے دن دو چٹکی۔ تیسرے دن تین چٹکی۔ پھر چار دن تک تین چٹکی کھلا کر دھکی کر پیالہ کھلاتے رہیں۔ ایک ہفتہ علاج کے بعد ریقان سے خواہ وہ کالا ہو یا پیلا اجماع مل جائے گی۔

بواسیر:

پھکری بریاں پانی میں گھول کر دو دنوں وقت اس سے آبدست کریں، بواسیر کے مسوں کو خشک اور معدوم کرنے کی نہایت بہل ترکیب ہے۔

خارش:

پسی ہوئی پھکری سرسوں کے تیل میں ملا کر بدن پر مالش کرنے سے خشک وتر دو دنوں قسم کی خارش دور ہوتی ہے۔ گرم پانی میں پھکری حل کر کے نہانا بھی مفید ہے۔

چنبیل:

چنے کی وال حسب ضرورت رات کو بکری کے دودھ میں بھگو دیں۔ صبح ۲ گرام

پھکری ملا کر خوب گھوٹیں پھر پلیس بنا کر چنبیل پر اپ کریں۔ مخن چار روز لپ کرنے سے آرام آ جائے گا۔

زخم:

(۱) زخموں کیلئے پھکری اکسیر ہے۔ پھکری بریاں نیم گرم پانی میں ملا کر ذم دھونے سے نہ صرف زخم کی گندگی، عفونت اور سڑا ختم ہوتی ہے بلکہ زخم بھی مندمل ہونے لگے گا۔

(۲) مستقل لینے رہنے والے سر بیضوں کی کر پر اکثر ذم بن جاتے ہیں جو انتہائی تکلیف دہ ہوتے ہیں۔ ان کا علاج بھی پھکری سے ممکن ہے۔ ایک گرام پھکری باریک پیس کر انڈے کی سفیدی میں اچھی طرح ملا لیں اور ذم کے اوپر لپ کریں۔ چند روز میں اتفاق ہو جائے گا۔

منہ کے چھالے:

(۱) پھکری بریاں اور مہندی کے چپے ہم وزن ہیں کر رکھ لیں اور منہ کے اندر آبلوں پر پھر کر سیں۔ نہایت مفید ہے۔

(۲) گرم سفید چھالے یعنی زخم ہوں تو پسی ہوئی پھکری شہد میں ملا کر چھالوں پر لگائیں۔

(۳) پسی ہوئی پھکری شہد میں ملا لیں۔ اسے اٹھلے کر گرتے ہوئے کوے

کو اٹھائیں یا یو سی انگادیں۔ اگر اہور کو اٹھانی اصلی حالت میں آ جائے گا۔

(۴) گرے ہوئے کوے کو اٹھانے کے لئے پھکری میں شہد کے بجائے چولہے

کی چلی ہوئی سرخ مٹی بھی استعمال کی جاسکتی ہے۔

پسینہ:

(۱) جن لوگوں کو پسینہ ہے تھاشا آتا ہو، وہ پھکری لے پانی سے نہا لیں شکایت

دور ہو جائے گی۔

(۲) بعض لوگ بظلوں میں پسینہ آنے کا باعث ٹالاں رہتے ہیں۔ نہانے کے

بعد بظلوں میں پھکری کی ڈی پھیریں اور پانی نہ بہائیں۔ مسئلے سے نجات مل جائے گی۔

کالی کھانسی:

پھنگری بریاں بار یک پس کر رکھ لیں۔ پیارے بچے کو دن میں دو بار بعدد ایک چاول شکر میں ملا کر کھلائیں۔ انشاء اللہ مرض دور ہو جائے گا۔

شیر خوار بچوں کی کھانسی:

شیر خوار بچوں کو دوئی کھلا نا ایک مشکل امر ہے کھانسی دور کرنے کا ایک آسان طریقہ یہ ہے پھنگری بریاں پانی میں مل کر کے بچے کی والدہ کی چھاتوں پر لگا لیں اور پھر بچے کو دودھ پلائیں۔ شیر خوار بچوں کو کھانسی سے نجات ملے گی۔

تاسور:

پھنگری شہد میں بار یک پس کر رکھیں اور اس میں روئی تتر کر کے زخم کے اندر رکھیں۔ صبح شام ایک ایک گرام پھنگری بریاں پانی کے ساتھ کھلا دیں۔ بفضل تعالیٰ تاسور دور ہو جائے گا۔

جوعیں:

پھنگری پانی میں مل کر کے سرھو میں اس سے جوعیں سرجاتی ہیں۔

آگ بجھانا:

اگر بار یک پیس پھنگری پانی میں مل کر کے آگ پر ڈالی جائے تو اس میں آگ بجھانے کا وصف بڑھ جاتا ہے۔ گویا خطرے کے موقع پر یہ کام آنے والی چیز ہے۔ (۲۶)

پیاز کے انسانی زندگی پر اثرات

ہر ملک، ہر شہر، ہر ترقیہ یہاں تک کہ ہر گھر میں پیاز باورچی خانے کی بنیادی

ضرورت ہے۔ یہ بات تو ہر شخص جانتا ہے کہ پیاز کھانوں کا ایک حیرت انگیز جز ہے۔ لیکن پیاز کے اجزائے ترکیبی اس کے حوالے اور منافع سے بہت کم لوگ واقف ہیں حالانکہ تقریباً 6 ہزار برس سے انسان اس سے صرفہ میں یہ کہ واقف ہے بلکہ اسے کاشت کرتا آرہا ہے۔

قدیم و جدید اقوام پیاز کو ایک کثیر المنفعہ سبزی سمجھتی ہیں جو متعدد امراض، ہائی بلڈ پریشر، خرابی اور پیش سے محفوظ رکھتا ہے۔ سائنس دان اسے ڈیپٹیس، کینسر اور امراض قلب سے تحفظ کا ذریعہ مانتے ہیں۔

لوگس پانچ برس سے پہلے جرائم کا مشاہدہ کیا انہیں شناخت کیا۔ اس نے اپنے جرائم کی بنیاد پر ہی پیاز کو مانع جرائم قرار دیا تھا۔ دوسری جنگ عظیم کے دوران سوویت جنگجوؤں کے زخموں پر پیس ہوئی پیاز کی بھاپ کو استعمال کیا جاتا تھا۔ جس سے فوراً زخموں میں افادہ ہوتا تھا اور زخم جلدی بھر جاتے تھے۔

روسی سائنس دان جنہوں نے طویل عرصہ تک پیاز اور بسن کی خصوصیات کا مطالعہ کیا ہے ان کا دعویٰ ہے کہ ان کے تجربے سے گزرنے والی 150 جڑی بوٹیوں میں سے یہ دونوں سب سے طاقتور مانع جرائم ہیں۔

پیاز کی تمام اقسام میں فٹنس بہت کم ہوتی ہے جب کہ اس میں کولیسٹرول بالکل نہیں ہوتا۔ سکروز (شکر کی ایک قسم) اور دوسری شکر گز کے علاوہ پروٹین کی معتدل مقدار میں ہوتی ہیں۔

ہانسنے کے لحاظ سے سبز پیاز سب سے عمدہ ہوتی ہے اس میں دوسری پیازوں کے مقابلے میں وٹامن سی تین چار گنا زیادہ ہوتی ہے۔ سفید، سرخ اور زرد پیازوں کے مقابلے میں اس میں وٹامن اے بھی بہت زیادہ ہوتی ہے۔

برطانیہ میں ایک روایت کی طویل تحقیقات سے ثابت ہوا ہے کہ پیاز خون میں کولیسٹرول لیول کو کم کرنے کی صلاحیت رکھتا ہے اور خون کو ٹھنڈ نہیں ہونے دیتا۔ پیاز میں ایک مرکب پروستاگلینڈین ہوتا ہے جس کے بارے میں ثابت ہو چکا ہے کہ یہ بلڈ پریشر کو کم کرتا ہے۔

کچھ دوسرے کپاؤٹرز جو کہ پیاز سے علیحدہ کئے گئے ہیں وہ بلڈ شوگر لیول کی زیادتی کو کم کرتے ہیں۔ یہ تجربہ ان چوبیسوں پر کیا گیا جن کو بلڈ شوگر لیول بڑھا ہوا تھا۔ پیاز میں موجود سلفر کپاؤٹر خلیہ میں ہونے والی سرطانی تبدیلی کو روک دیتا ہے اور اس طرح پیاز کا استعمال کینسر سے تحفظ کا ذریعہ ہے۔

فلفس یا نیورٹی کے محققین کے مطابق پکائی ہوئی پیاز کے مقابلے میں کچا پیاز بڑھتے ہوئے کولسرال کو زیادہ بہتر طریقے سے روکتا ہے۔

100 گرام کے کچے پیاز میں درج ذیل اجزاء کی مذکورہ مقدار ہوتی ہے۔

کھمبن	1.4 گرام
کاربوائیڈ ریٹ	10.3 گرام
دھانسہ	10 ملی گرام
فولاد	10.7 ملی گرام
کلیشیم	180 ملی گرام
پوٹاشیم	137 ملی گرام
کیروٹین	50 یونٹ

پیاز کو ہوا دار ٹھنڈی جگہ پر جہاں کا درجہ حرارت 55 ڈگری فارن ہائیٹ سے آمد نہ ہو ذخیرہ کرنا چاہئے۔ پیاز میں موجود دھانسہ کی تقریباً چھواک بانی رشتی ہے اگر سبز پیاز منور کرنا ہو تو اسے پلاسٹک بیگ میں رکھ کر ریفریجریٹر میں رکھنا چاہئے اور روزانہ اسے دیکھ کر کھلے گا۔ اسے صاف کر دینے چاہئیں۔

پیاز میں موجود پانی جیسے جیسے خشک ہوتا جاتا ہے اس کا ذائقہ مزید ٹھیکھا ہوتا جاتا ہے۔ پیاز کا تے وقت اسٹوسا لئے نفع ہیں کیونکہ پیاز سے ایک کپاؤٹر نکلتا ہے جو آکھ کے پانی سے ملنے والی مینووک اسٹیم میں تبدیل ہو کر آنکھوں میں سوزش پیدا کرتا ہے اس سے بچنے کا طریقہ یہ ہے کہ پیاز کو کاسٹے سے قبل اسے ایک ٹھنڈے نمک فریز کر لیا جائے یا اسے بہتے ہوئے پانی کے پچھ کاٹا جائے اس طریقہ سے پیاز سے نکلنے والا کپاؤٹر ہوا میں اڑ کر

آنکھوں میں نہیں پہنچے گا۔

یونانی نسخہ نظر سے پیاز کا مزاج گرم خشک ہے۔ جزائر غرب الہند میں آج بھی یہ رواج ہے کہ مریض کا کمرہ چھوت سے پاک کرنے کے لئے اور جزائیم کو ختم کرنے کیلئے وہاں ہر روز پیاز چھیل کر پھیلا دیئے جاتے ہیں۔ آئر لینڈ کے لوگ اسے کھائی بزلہ اور زکام میں بطور دوا استعمال کرتے ہیں۔

قدیم اطباء کا قول ہے کہ اگر جھوکاٹ لے تو پیاز کا زکس وہاں لگا دیں تو درد دور ہو جائے گا اور زہرا پائٹ نہیں کرے گا۔

سیاہ داغ بدن پر سیاہ داغ موجود ہیں تو اس پر پیاز کا عرق لگائیے کچھ دن میں داغ ختم ہو جائیں گے۔

گردہ دھانڈ کی پتھری 30 گرام پیاز کا رس صبح نہار منہ پلانے سے سنگ گردہ دھانڈ بیزورہ ہو کر نکل جاتا ہے۔

بھوک کی کمی..... پیاز کے بیج آنت کے سددوں کو کھولتے اور بھوک لگاتے ہیں۔

بھگی آتا پیاز پھیل کر دھولیں اور اس پر نمک چھڑک کر کھلائیں۔

پیٹ کا درد..... پیاز کو آگ میں بھون لیں اور پھر اس کا رس میچوز کر گرم گرم پلائیں۔

پیٹ کی گیس..... پیاز کا چار کھانے سے گیس میں فائدہ ہوتا ہے۔

موسم برسات میں پیاز کا استعمال بڑھا دینا چاہئے کیونکہ اس موسم میں نظام ہضم سے متعلق امراض بہت زیادہ ہوتے ہیں پیاز ان متعدی بیماریوں سے بچاتا ہے۔

مرگی..... مرگی والے مریض کی ناک میں پیاز کے عرق کے چند قطرے پکانے سے مریض کو بھوش آ جاتا ہے۔

خارش..... پیاز کا رس خارش کی جھبوں پر ملنے سے خارش دور ہو جاتی ہے۔

سر میں جوئیں..... پیاز کا رس سر میں لگانے سے جوئیں مر جاتی ہیں۔

بھض لوگوں کا معدی اسٹری پیاز میں موجود کچھ مخصوص مادوں سے حساس ہوتا ہے

جس کی وجہ سے جب وہ پیاز کھاتے ہیں تو انہیں معدے میں کرب محسوس ہوتا ہے ایسے لوگ اس کے استعمال سے گریز کریں۔

پیاز کو سرکہ میں ملا کر کھائیں تو زیادہ نفخ بخشنے سے خالص پیاز کھانے سے منہ سے بدبو آنے لگتی ہے گرم مزاج لوگ بھی پیاز کا زیادہ استعمال نہ کریں۔ (۱۷۷)

لیموں

لیموں ایک مشہور پھل ہے۔ جو موسم گرما کا ایک خاص تھنہ ہے۔ گرمی کے ایام میں بصورت شربت اور سبکیں استعمال میں آتا ہے۔ کئی ادویاتی ادارے اس کا شربت تیار کر کے تجارت کرتے ہوئے منافع حاصل کرتے ہیں۔ علاوہ ازیں اس سے اچار اور تیزاب بھی تیار ہوتا ہے اور اول الذکر تو بالعموم گھروں میں سالن کے ساتھ استعمال ہوتا ہے۔

اسے اردو میں لیموں فارسی میں لیموئے ترش، عربی میں الیمون الی منض، ہندی میں سیو، بنگالی میں کاغذی سیو، برہمنی اور گجراتی میں کاکدی، انگریزی میں لیمن اور لاطینی میں لیو نیم ایسڈ کہتے ہیں۔

لیموں شیریں، ترش اور چاشنی دار ہوتا ہے۔ سب سے بہتر وہ ہوتا ہے جس کا رس چٹا اور چھلکا باریک ہو۔ یہ کئی قسم کا ہوتا ہے۔ علامہ نجم الغنی راہپوری فرماتے ہیں "اسے عرف میں لیموئے کاغذی کہتے ہیں" اور یہ بڑا اور چھوٹا دو قسم کا ہوتا ہے۔ اور اس کے کئی طرح کے اچار بنائے جاتے ہیں۔ اس کے کھانے سے ذکاریں خوشبو اور آرائی ہیں اور بدن سے خوشبو آنے لگتی ہے۔ یہ معدے کو طاقت دیتا ہے اس کی رطوبت کو خشک کرتا ہے۔ قوت ہاضمہ کو بڑھا رہا ہے۔ غلیظ غذاؤں کو ہضم کرتا ہے، گردے کے سددوں کو کھولتا ہے، مدربول ہوتا ہے۔ اور کئیڑے سکڑوں کے زہر کا دافع ہوتا ہے۔

اس سے تیار شدہ شربت صفراوی مزاج کے لئے بہتر ہوتا ہے۔ یہ تپ محرقہ اور

صفراوی بخار کو مفید ہے۔ منہ کے چھالوں کو مٹاتا اور گرم خفقان کو دافع کرتا ہے۔ صفراء کو چھانتا ہے۔ خون کے جوش کو بجھاتا ہے۔ تپ مرکب کو امارتا ہے۔ سوداوی غلطوں کے بخارات کو بھاتا ہے اسی طرح باری کے اور نوعی بخاروں میں مفید ہوتا ہے سموم اور زہر کو دور کرنے کے لئے تریاق کا حکم رکھتا ہے اور اگر اسے بالخصوص پودینہ کے ساتھ استعمال کیا جائے۔ اسے اگر لوگ اور سیاہ مری کے ساتھ استعمال کیا جائے تو مستحقی ہوتا ہے۔

شربت بنانے کا طریقہ:

تازہ کچے ہوئے لیموں کے رس کو شہد یا کھاڑ کے ساتھ توام کرتے ہیں۔ یہ قوم زیادہ گاڑھا ہو نہ زیادہ چٹا چھین گھسنے کے بعد صاف کر کے اس قدر کاغذی لیموں کا رس ملائے ہیں کہ خوب ترش آجائے اور چاشنی تیار کر لیتے ہیں۔

لیموں اصل میں آسٹریا کد کا رس کی پیداوار ہے۔ پھر وہاں سے یورپین ممالک میں منتقل ہوا۔ اب اس کی کثرت سے پیدائش یونان، اٹلی، اسپین، جنوبی یورپ، ہنگال، فرانس، پاکستان اور بھارت وغیرہ میں ہوتی ہے۔ طبیعت اور مزاج کے لحاظ سے اس کا رس دوسرے درجے میں خشک اور سرد ہوتا ہے اور بعض اطباء کے ہاں سرد تر ہے۔ اس کے سچ دوسرے درجہ میں گرم خشک، پتے پچھلے درجہ میں گرم خشک اور پھول گرم اور تیز ہوتے ہیں۔

جن اعضاء کے امراض میں لیموں کا فائدہ ہوتا ہے:

امراض دماغ، درد سر صفراوی، امراض چشم، امراض گوش، امراض ناک، امراض دہن، امراض حلق، امراض قلب، امراض سینہ، امراض معدہ، امراض جگر و دل، امراض دوران حمل، امراض اعضاء بول، امراض اعضاء داخل، امراض مفصل امراض جلد امراض مثانہ اور حمیات وغیرہ

لیموں کے مرکبات:

آب لیموں شربت لیموں، عراق لیموں، اچار لیموں، اچار چھلکائے لیموں،

قرص لیوں، رب لیوں، مربی چمکلائے لیوں، ست لیوں، تنک لیوں وغیرہ

لیوں کے چند نسخہ جات:

- (۱) سہاگہ بریاں شکر، قنفل دراز و مٹھا سیلیہ ہم وزن تمام اودیہ کو آٹھ چہر آب لیوں سے عرق کر کے گولیاں بقدر مرج سیاہ تیار کر لیں۔ ہر قسم کے اسہال کیلئے مجرب ہے۔
- (۲) لیوں کو بمعدہ پوست حجم کلے کر کے کھل میں ہار یکہ پیسیں اور نمک بقدر ذائقہ ملا لیں۔ یہ دوا امراض ہیضہ میں مفید ہے۔ عے اور اسہال کو بند کرنے والی دوا ہے۔
- (۳) لیوں کا چمکلا سایہ میں خشک شدہ ایک تولہ، کاغذ ایک ماشہ سات عدد لیوں کے عرق سے کھل کر لیں اور ایک دہنی کی گولیاں تیار کریں ہیضہ کیلئے مفید گولیاں ہیں۔
- (۴) مغز جہال گوند کو لیوں کے رس سے کھل کر کے خشک کر لیں اور بوقت ضرورت آب لیوں سے گھس کر ڈنک کے اوپر لگائیں اور زہر دفع ہوگا۔

- (۵) بخار، زلہ، زکام میں لیوں کے رس کو جوش دے کر اس میں شہد کا اضافہ کر کے استعمال کر دیا جائے بہت جلد آرام و سکون ہو جاتا ہے۔
- (۶) چہرے کے داغ دے وغیرہ کو دور کرنے کیلئے لیوں کا رس چہرے پر مل لیا جائے یا لین آئل لگایا جائے۔
- (۷) بالوں کے گرنے کی صورت میں لین کے رس کو روغن سرسوں میں آمیز کر کے بالوں کی جڑوں میں لگایا جائے۔

تحقیقات جدیدہ:

لیوں کا دوائی نام سی کا بہترین ذریعہ قرار دیا گیا ہے جب کہ دوائی نام اے معمولی مقدار میں پائے جاتے ہیں اس سے ماخوذ روغن لیوں انگریزی ادویات میں استعمال ہوتا ہے۔

لیوں کا تیزاب:

کاندہ لیوں کے رس کا مست بے رنگ اور خوبصورت ہوتا ہے، شراب میں کم

حل ہوتا ہے بخار میں فرحت اور خشک پیدا کرنے کیلئے پانی۔ سمراہ کھونٹ کھونٹ کے چلاتے ہیں۔

یاد رہے کہ لیوں سرد مزاجوں اور اعصاب کے علاوہ ہوتا ہے۔ ملع شکر سفید اور بدل نارنج ہوتا ہے۔ اس کی مقدار خوراک، آب۔ ہوں چھ ماشہ او پست حجم لیوں ایک ماشہ ہے۔

مراجع و مصادر:

- (۱) خزائن الادویہ (۲) راہنمائے عاتقہ (۳) یونانی ادویہ مفردہ (۴) کتاب المفردات مظفر حسین اعوان (۵) مخزن المفردات (۶) تذکرہ دواؤ دھاکا (۲۸)

چند مفردات

آنحضرت محمد صلی اللہ علیہ وسلم جن جڑی بوٹیوں کے ذریعے سے امراض کا علاج فرمایا کرتے تھے۔ ان میں سے صرف چند مفردات کا ذکر یہاں کیا جاتا ہے۔

کلونجی:

اس کے متعلق آپ کا ارشاد ہے کہ موت کے سوا یہ ہر مرض کا علاج ہے آپ خالی معدہ شہد میں کلونجی ملا کر کھایا کرتے تھے۔ اس کی مقدار خوراک ایک تا تین گرام ہے۔ اس کے فوائد یہ ہیں۔ کا سر ریاح، ہتوی معدہ، مدربول و جف، پیٹ کے کیڑوں کی قاتل، ہضم اور رطوبات فاسد کو ختم کرتی ہے۔ یہ پشت اور جھڑوں کے دروں میں مفید ہے۔ اس کا باقاعدہ روزانہ استعمال بہت سے امراض سے محفوظ رکھتا ہے۔ ذیل میں چند نئے درج کئے جاتے ہیں۔

۱۔ کلونجی اجوائن دیسی، حجم متقی اور ہالون سب کو برابر وزن لے کر ملا لیں (انہیں کوئیں پیس نہیں) روزانہ علی الصبح چار گرام نیم گرم پانی سے دیں۔ یہ نہ صرف مقوی بدن ہے بلکہ درد کر، گھٹیا اور دوسرے الجھی اور ہادی دروں میں بھی مفید ہے۔

۲۔ بھنگی بھندہ ہونے کی صورت میں کلونجی تین گرام اور مکھن بارہ گرام ملا کر چٹائیں۔
 ۳۔ کلونجی ساٹھ گرام، خالص تیلوں کا تیل نصف لٹر، دونوں کو ملا کر بھنگی آگ پر جوش دیں۔ پندرہ منٹ جوش آنے کے بعد تار لیں۔ معمولی گرم رہنے پر کپڑے چھان کر لیں۔
 قانچ، لقوہ، درود کر، گھنیا اور دیگر جسمانی دردوں میں رات کو سونے سے پہلے اس کی نیم گرم مالش مفید ہے۔

۴۔ سوف کلوچی کو خالص سرکہ انگور میں ملا کر داد، جنبل، بانوہرہ، مہاسے،
 مہلبھری میں منج اور رات کو کھائیں۔ انشاء اللہ شفاء ہوگی۔ گل سرخ میں ملا کر وجع الفضال،
 نفرس استقاء اور دیگر بھنگی دردوں میں کھانا مفید ہے۔ مقدار خوراک دو سے تین گرام ہر راہ
 نیم گرم پانی دیں۔

ہالون:

آنحضرت فرماتے ہیں کہ بہت سے امراض میں اس کا استعمال مفید ہے۔ اس
 کی مقدار خوراک دو گرام تک ہے۔ فوائد میں کاسمر ریا ح و قاع طبع ملے۔ خالی معدہ لینے
 سے دست رک جاتے ہیں۔ پیٹ کے کیزوں کو نکالتی ہے۔ نیز بخار، کھانسی، دمہ اور بھنگی میں
 مفید ہے۔ اس کا مٹھا داؤ پر کرنا مفید ہے۔

سناء:

مقدار خوراک تین تا پانچ گرام فوائد میں ملین صفراء، جرج سوداء، داہلغ، دمہ، درو
 سرا، شقیقہ، مرگ، گھنسیا، درود کر، عرق النساء اور ملیریا میں مفید ہے۔ صفائی خون اور پیٹ کے
 کیزوں کو مارتی ہے۔

۱۔ سوف اور سناء کے پتے ہر ایک چھ گرام کو دو سو چالیس ملی لٹر پانی میں دس
 پندرہ منٹ جوش دیں۔ گھنٹا ہونے پر چھان کر چوبیس گرام چینی ملا کر رات کو سونے سے پہلے
 پلائیں۔ صبح بظلمہ تعالیٰ قبض دور ہوگی۔ اسی طرح سناء چھ گرام دودھ دو سو چالیس ملی لٹر
 میں جوش دے کر چھان لیں اور حسب ذائقہ چینی ملا کر رات کو سوتے وقت پلائیں۔ سناء

چار گرام کو بار یک پیس کر گھنٹہ چوبیس گرام میں ملا کر سوتے وقت کھلا دیں صبح قبض دور ہوگی
 اور اجابت کھل کر آئے گی۔

نوٹ: سناء کو استعمال کرنے سے پہلے اس میں انیسون ضرور ملا لیا کریں۔

سرکہ:

یوں تو سرکہ مختلف چٹاؤں اور اجناس سے بنایا جاتا ہے لیکن جہاں انگور کے سرکے
 کا ذکر ہے۔ جس کی مقدار خوراک چھ تا بارہ ملی لٹر ہے۔ فوائد میں رتوں کے خون کو قطع کرتا
 ہے۔ کھیر کو فورا بند کرتا ہے۔ خون کے جوش کو ختم کرتا ہے۔ دوسری بیماریوں کو دور کرتا ہے۔
 بڑھی ہوئی عمال کو ٹھیک کرنے کے لئے سرکہ میں خشک انجیریں بھگو کر ہفتہ میں دس دن پڑا
 رہنے دیں اور پھر روزانہ علی الصبح دو یا تین انجیریں کھالیا کریں۔ گرمی کے موسم میں اس کا
 استعمال معدے کو طاقت دیتا ہے۔ اور جب سالن کے ساتھ ملا کر کھایا جائے تو بہت سی
 بیماریوں سے محفوظ رکھتا ہے۔ آنحضرت صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا ہے۔ ”سب سائوں کا
 سردار سرکہ ہے۔ اس میں بہت فائدہ ہے ہیں۔“

بیماروں کی شدت میں سرکہ روغن گلاب میں ملا کر اس میں پتی بھگو کر چیشانی پر
 رکھنے سے بخار اور سرسام کی تیزی میں کمی آجاتی ہے۔ سرکہ کو پیاز میں ملا کر یا چینی وغیرہ میں
 ڈال کر کھاتے ہیں۔ نیز کان میں درد یا کیزے پڑ گئے ہوں تو صبح و شام خالص سرکہ کے دو
 چاققرے چکانے سے کیزے مر جاتے ہیں اور درد موقوف ہو جاتا ہے۔ دانتوں میں درد یا
 خون بہتا ہو تو خالص سرکہ کی کھیاں کرنا مفید ہے۔

سرکہ 465 ملی لٹر میں چینی ایک کلو ملا کر بھنگی آج پر شربت کا قوام بنائیں یا دھوپ
 میں دو چار دن رکھ دیں اور دن میں دو تین بار بلا دیا کریں اب بہترین کھنکھن تیار ہے۔
 صفراوی بیماریوں میں 36 تا 24 ملی لٹر ایک گلاس پانی میں ملا کر مریش کو دیں۔ پیاس کم لگتی
 ہے اور تھک دھکی میں بھی مفید ہے۔ (۲۹)

مہندی

مہندی جسے عرف عام میں حنا بھی کہا جاتا ہے۔ مشرقی روایات کا ایک لازمی جزو سمجھا جاتا ہے۔ اور عرصہ قدیم سے مشرقی ممالک میں بالوں کی رنگ آمیزی کے علاوہ شادی بیاہ کے مواقع پر دلہن اور اس کی سہیلیوں کے ہاتھوں اور پاؤں پر بھی لگانے کے لئے استعمال ہو رہی ہے۔ مہندی کی قدرتی خوشبو بڑی مزیدار و لذیذ ہوتی ہے۔ اور اس کی مہک کا اپنا مشرقی انداز ہوتا ہے جو خوشبو کی معمولی پرفیوم یا کلون میں نہیں پائی جاتی۔

قدیم روایات کے مطابق تقریباً ہزار سال پہلے ایک چینی شہنشاہ ہوانگ شی طویل عرصے سے سر درد کی تکلیف میں مبتلا رہا تھا۔ ایک دن شاہی طبیب کا گدرا ایک وادی سے ہوا جہاں اس نے مہندی سے مماثلت رکھتے ہوئے کچھ پودے دیکھے۔ اس طبیب نے جس کا نام شن چاؤ تھا یہ پودے لا کر اس نے تجرباتی طور پر انہیں پیسا اور اس کا لپ ہوانگ شی کے سر پر کر دیا۔ شہنشاہ جو فطرتاً ہی تکلیف میں مبتلا تھا اسے حیرت انگیز طور پر بڑا سکون محسوس ہوا یہی نہیں بلکہ اس کے سفید بال بھی قدرتی طور پر سرخی مائل ہو گئے۔

اسی اعجاز میں مہندی کا استعمال باقاعدہ طور پر ہندو مذہب میں بھی پایا جاتا ہے جہاں ہلدی، چندن اور دوسری جڑی بوٹیوں کی مدد سے انہیں تیار کی جاتی ہے اور مہندی بھی دلہن کے سنگھار کا لازمی جزو سمجھی جاتی ہے۔ یہی نہیں بلکہ قدیم اور جدید ہندو شاعری میں بھی مہندی کا ذکر کرتا کے طور پر کیا جاتا ہے۔ کئیں مہندی کے سرخ رنگ کو رانوں کا خون کہا جاتا ہے۔ جو ایک ناکام عاشق کے دل کے جذبات کی ترجمانی کرتی ہے اور کئیں یہ محبوبہ کے ہاتھوں پر چاہتا اور رانوں کی شفقت میں کرن کر کھینچتی ہے۔

مہندی کو عظیم نباتات میں لانا سنا کہتے ہیں جبکہ چینی زبان میں اسے چیلان کے پودے کے نام سے موسوم کیا جاتا ہے۔ مہندی کا پودا اچھاڑی کی طرح نشوونما پاتا ہے جس کی قامت ایک سے دو میٹر تک ہوتی ہے اس کے پتے سبزی مائل اور کوٹلیں ہلکے گلابی رنگ کی ہوتی ہیں اس کی باقاعدہ کاشت کی جاتی ہے۔ مہندی کی فصلیں برسات میں لگائی جاتی ہیں

اس کی کاشت کے لئے قدرتی یا کیمیائی کھاد اور زیادہ پانی کی ضرورت ہوتی ہے۔ مٹی اعتبار سے اس کی کاشت مشرقی ممالک برصغیر پاک و ہند اور شمالی افریقہ میں کی جاتی ہے۔

مہندی کے پودے سے سال میں تین مرتبہ مہندی حاصل کی جاتی ہے گرمی کے موسم میں یعنی مئی اور جون میں عمدہ قسم کی مہندی حاصل کی جاتی ہے جبکہ اگست ستمبر میں معمولی قسم کی اور دسمبر اور جنوری میں حاصل کردہ مہندی بہت ہلکی ہوتی ہے۔ مہندی کا پودا انتہائی اعلیٰ قسم کی مہندی کے پتوں سے تیار کیا جاتا ہے اس میں مہندی کے پتے بہت مہارت سے چپنے کی ضرورت ہے جو خاصا محنت طلب کام ہے مخصوص قسم کی اور اعلیٰ معیار کی مہندی بے حد خوش رنگ ہوتی ہے۔ اور استعمال کے بعد باقی واکش اور سرخ رنگ اختیار کر لیتی ہے۔

روانج اور استعمال:

جب مہندی کے رواج اور استعمال کی بات ہوتی ہے تو عرب ممالک اور بالخصوص افریقہ کے ملکوں میں بھی اس کے استعمال کا رواج پایا جاتا ہے زمانہ قدیم سے ایرانی بادشاہ اور ملکہ افراش حسن کے لئے مہندی کو بطور امین استعمال کیا کرتے تھے۔ مصری دور میں بھی مہندی کا استعمال زیورات کے ساتھ خوبصورتی کے لئے ضروری ہوتا تھا مصر کی مشہور ملکہ حسن قلوپطرہ بھی آرائش جمال اور بالوں کی دلکشی کیلئے مہندی کا استعمال کرتی تھی۔ خود ہمارے ملک میں بھی مہندی کا استعمال ہماری روایات کا ایک حصہ ہے۔ بالخصوص شادی بیاہ اور خوشی کی تقریبات میں مہندی ضرور استعمال کی جاتی ہے۔ آج بھی خواتین میں پتھیلیوں کو دلکش اور خوبصورت بنانے کیلئے مہندی سے لگا کاری کی جاتی ہے اور بالوں کی رنگ آمیزی کیلئے بھی مہندی کا استعمال خاصا مقبول ہے یہی بھی مہندی کا استعمال سنت نبویؐ ہے۔

مہندی کے خواص اور فوائد:

- ۱۔ مہندی کے بے شمار خواص اور طبی فوائد ہیں چند فائدے سے مندرجہ ذیل ہیں۔
- ۱۔ مہندی کے استعمال سے بالوں کی جڑیں مضبوط ہو جاتی ہیں یہ بالوں کو گرہنے سے روکتی ہے اور سر کی خشکی کو دور کرتی ہے۔

۲۔ مہندی نہ صرف بالوں کی لکشی بڑھاتی ہے بلکہ بال اٹھائی ملائم، ریشمی اور چمکدار ہو جاتے ہیں۔

۳۔ مہندی کے استعمال سے چمائی تیز ہو جاتی ہے مہندی آنکھوں کو خشک پہنچاتی ہے اور فطارتوں کو کم کرتی ہے۔

۴۔ مہندی نہ صرف دوران خون میں توازن پیدا کرتی ہے بلکہ گرمی لگنے سے بھی محفوظ رکھتی ہے۔

۵۔ مہندی چہرے کے مہاسوں اور دانوں کے لئے بھی مفید ہے کیونکہ یہ خون کی حدت کم کر دیتی ہے۔

۶۔ مہندی نہ صرف بالوں کے لئے استعمال کی جاتی ہے بلکہ ہاتھوں پر بھی گہرا رنگ دیتی ہے۔

۷۔ مہندی کی اعلیٰ اقسام جلد کی خشکی اور کئی دوسری بیماریوں سے نجات دلا سکتی ہے۔ اور بھی فائدہ ہے جن اور یہ انسانی صحت پر بڑے خوشگوار اثرات مرتب کرتی ہے۔

سر کے بالوں پر مہندی کے اثرات:

مخصوص قسم کی مہندی ہرگز جلد کو نقصان نہیں پہنچاتی کیونکہ اس کی تیاری میں کسی قسم کی کیمیکلز استعمال نہیں کی جاتی ہیں اس قسم کی اعلیٰ مہندی سر کے بالوں پر لگانے سے سیاہ بال، سرخی مائل گہرے بھورے بال، سرخی مائل بھورے، درمیانہ بھورے بال، سرخی مائل بادی، ہلکے بھورے بال، صوفی بری بھورے گہرے سنہری بال، سرخی مائل سنہری بھورے اور ہلکے سنہری بال آتش سرخ کے ہو جاتے ہیں۔

مہندی صرف خالص شکل میں (غیر کسی آمیزش کے) ہی بہترین نتائج کی حامل ہوتی ہے مخصوص قسم کی اور اعلیٰ معیاری مہندی حسب ضرورت استعمال کے بعد کسی مناسب شیپ سے بالوں کو اچھی طرح جو لینا چاہئے۔ اچھی قسم کی اور عمدہ کوالٹی کی مہندی جلد کو قطعاً نقصان نہیں پہنچاتی۔ خالص مہندی قدرت کا ایک نایاب تحفہ ہے اور کسی شاعر نے مہندی کو انسانی کاوش سے تشبیہ دیتے ہوئے کیا خواب کہا ہے۔

سرخ رو ہوتا ہے انسان سختیاں سہنے کے بعد

رنگ لاتی ہے حنا پتھر پہ پس جانے کے بعد

غالباً ایسی بات کے پیش نظر داناؤں کا قول ہے کہ مہندی کے پتے جب خوب پس جاتے ہیں تو ان کے استعمال سے ہاتھوں پر سرخ نقش و نگار بے حد خوش رنگ اثرات مرتب کرتے ہیں۔ (۳۰)

ملٹھی

ملٹھی کا پودا زمانہ قدیم سے یونان، ترکی، چین، عراق، روس اور جنوبی چین میں پایا جاتا ہے۔ قدیم زمانہ میں یونان اور روم میں ملٹھی کو ایک ٹانگ کے طور پر استعمال کیا جاتا تھا۔ اسے زلہ و زکام کا علاج سمجھا جاتا تھا اس کے علاوہ بھی اس کے بہت سے استعمالات ہیں۔ ملٹھی دمر کے امراض کے لئے مفید ہے اور آواز صاف کرنے، بھوک اور پیاس کو رو کرنے کے لئے اسے گولیوں کی شکل میں استعمال کرایا جاتا رہا ہے۔ اس کی جڑ جسم میں چربی کی مقدار بڑھانے کے بھی کام آتی ہے زمانہ قدیم میں ملٹھی کی خصوصیات کو سانسے رکھتے ہوئے ایسی سوزش جو نشو و نما کے اندر مائع رکھتی ہو کر مریضوں کو استعمال کرائی جاتی تھی۔ اور اس کا سونف، السوس سورس (Ulcerous Sores) کے لئے استعمال کیا جاتا تھا۔ اس کو آنکھوں پر بھی لگایا جاتا تھا۔ اور مٹانے کے اوپر ابھارا اور گردہ کے دروں میں استعمال تھا۔ جسے مخصوصہ کر گردہ دایسا ابھار جس کا حلق سوزا سکے ہوتا ہے اور درد والے السر میں استعمال ہوتا تھا۔ ہندوؤں کی روایات کے مطابق ملٹھی جینی خواہش کو بڑھاتی ہے۔ وہ اسے دودھ ملٹھی اور چینی کا جوشاندہ شروب کے طور پر بنا کر استعمال کرتے تھے۔

قدیم چینی روایت کے مطابق ملٹھی کی جڑ کے استعمال سے طاقت اور قوت مدافعت بڑھتی ہے۔ وہ جانے کی طرح ملٹھی کو بال کر استعمال کرواتے تھے۔ چینیوں نے ملٹھی کی دونوں اقسام سے ٹانگ تیار کئے۔ جن کو انہوں نے خراج بھگم کے طور پر استعمال کیا اور ساتھ ہی اس کی جڑ کو ہلکے جلاب آور کے طور پر بھی استعمال کیا۔ چینی ماہرین کے مطابق ملٹھی توانائی پیدا کرنے والی اور جسم انسانی کو طاقت مہیا کرنے والی جڑی بوٹی ہے علاوہ

ازیں منٹھی کو امریکہ یورپ کے دوسرے ممالک میں بھی استعمال کیا جا رہا ہے اور انگلستان میں تو 1560ء سے اس کی باقاعدہ کاشت کی جا رہی ہے۔

جرمنی جینیہرود اور ہوا کی نالی کی سوزش اور پتھری کی وجہ سے پیشاب تکلیف سے آنے اور مثانہ کے درمیں منیدہ پائی گئی ہے۔ 17 ویں صدی کے شروع میں یہ خیال پایا جاتا تھا کہ منٹھی اگر کسی دوسری خوراک کے ساتھ دی جائے تو یہ بیماری کو بڑھاتی ہے اور درد کو بھی زیادہ کرتی ہے۔ سب سے زیادہ دلچسپ اس کے وہ نسخہ جات ہیں جو اندرونی زخموں میں مستعمل ہیں۔ ان میں کان کا بہنا بھی شامل ہے۔ منٹھی کو اگر زخموں پر چسکا جائے تو زخم جلد ٹھیک ہو جاتا ہے۔ اگر اس کی روئی پکا کر استعمال کروائی جائے تو یہ معدہ اور معد کی گرمی کو ختم کرتی ہے جو پیاس اور پانی کی کمی کی وجہ سے پیدا ہوتی ہے۔ منٹھی شوگر کے مریضوں کے لئے بھی فائدہ مند ہوتی ہے اور یہ پانی روایتی تھی کہ وہ پودے جو ذائقہ کے اعتبار سے ٹھیکے ہوں گے وہ ذیابیطس کے مرض کے لئے مفید ہوں گے۔

برصغیر میں منٹھی کو پیاس کم کرنے والی اور (Demulcent) کے طور پر استعمال کیا گیا۔ یعنی محققین کے مطابق منٹھی کا ایکسٹریکٹ انسانی جسم میں آسانی سے جذب ہو جاتا ہے اور ساتھ ہی دوسری ادویات کو بھی جذب ہونے میں مدد دیتا ہے۔ ست منٹھی جسم میں جا کر مزید تقسیم ورتقسیم کے مراحل سے گزرتا ہے اور آہستہ آہستہ جسم کے غلیظوں میں پہنچ جاتا ہے۔ جنینیوں نے اسے قوت بخش بخار ختم کرنے والی، قاتل زہر، عجز، غم، واقعہ درد اور زخم کو آرام دینے والی قرار دیا ہے اور گلے کی خراش، کھانسی، دم، پیٹ کا درد، منہ پر داغ اور دانے، گرمی کی شدت، اعصابی، اعصابی، ہسین، باہرگی، انتہائی تھکی دباؤ، تلخ حراشی اور فطار الدم کے لئے بھی استعمال کیا ہے اور مفید پایا ہے۔

1992ء کے اعداد و شمار کے مطابق امریکہ میں چار کروڑ پانچ منٹھی عراق، ترکی، روس، شام، اٹلی، اسپین اور مشرقی افریقہ سے درآمد کی گئی اور اب اس کی امریکہ میں درآمد میں کمی گنا بڑھ چکی ہے۔ امریکہ میں ادویات خصوصاً ایسی ادویات جو شراب کے زہریلے اثرات سے محفوظ رہنے کے لئے دی جاتی ہیں منٹھی کا سفوف شامل کیا جاتا ہے۔

اس کے بعد پاپ اور گریٹ کے تہا کو میں بطور خوشبو اسے شامل کیا جاتا ہے۔ بچوں کی نالیوں اور دیگر سوشل میں بھی اسے شامل کیا جاتا ہے۔

جلدی امراض میں جوشن استعمال کئے جاتے ہیں ان کا جزو بھی منٹھی کا جوہر ہے اس کے علاوہ منٹھی کے اسٹریکٹ سے اسٹروچک اجزاء کو بھی حاصل کیا جاسکتا ہے۔ خاص طور پر جزو متور ہارمون کے غیر متناسب ہونے کی وجہ سے مہواری بند ہونے والے اثر سے بچاتا ہے۔ 1904ء سے آج بچانے والے مرکبات میں استعمال کیا جا رہا ہے۔ کیونکہ اس میں جھگ پیدا کرنے کی خصوصیات بدرجہ اتم موجود ہیں۔ اور ان خصوصیات کی وجہ سے امریکہ میں اس کو کافی فائز کے طور پر استعمال کیا جاتا ہے۔ مشروبات اور شراب میں جھگ پیدا کرنے کے لئے بھی منٹھی کے ایکسٹریکٹ کو استعمال کیا جاتا ہے۔

انگلستان کی ایک مشہور کمپنی نے منٹھی کے مرکبات پر مبنی دوا کاربوکس لین سوڈیم تیار کی تھی یہ دوا امریکہ یورپ میں عام استعمال کی جا رہی ہے۔ یہ ان اشخاص کے لئے بہتر ہے جو گردہ کے امراض میں مبتلا ہیں اور ان کے جسم میں پانی کی کمی رہتی ہے اور وہ بے پستے ہیں لیکن منٹھی ان حضرات کے لئے بہترین ہے جن کے جسم میں املاح ہوں اور جو خواتین حاملہ ہوں اور موٹے حضرات کے لئے بھی نقصان دہ ہے۔ بلڈ پریشر اور دل کے امراض کے مریضوں کے لئے بہترین ہے۔

منٹھی کا عام استعمال:

کڑوی ادویات کی کمزور ادھت کم کرنے کیلئے استعمال ہوتی ہے۔
پان میں اکثر ہندوستان اور پاکستان میں استعمال ہوتی ہے۔
امریکہ اور یورپ میں سویت میٹ میں استعمال کی جاتی ہے۔
تہا کو تیار کر کے اس کے تیزہ میں استعمال کیا جاتا ہے۔
زہلے کا جوشاندہ کھانسی کے شربتوں اور کھانسی کی چوٹنے والی گولیوں میں استعمال ہوتی ہے۔

ملٹھی کے دوسرے فوائد:

انسانی کاڑھے اخلاط کو پتلا کرتی ہے۔

حلق کی خشونت کو مٹا دیتی ہے۔

پیاس بجھاتی ہے۔

بوہیر میں مفید ہے۔

بلغم خارج کرتی ہے۔

پرانے بخار کو ختم کرتی ہے۔

معدہ کی سوزش کو دور کرتی ہے۔

پیشاب آور ہے۔

ریاح کو خارج کرتی ہے۔

حیض کو کھلتی ہے۔

دیگر فوائد:

منی اور بھوک بڑھانے والی ہے۔ اعضاء کو قوت دیتی ہے، پیاس بجھاتی اور صغرا کی گری کو ختم کرتی ہے، درد و صغرا کی عظم کٹے کا بیماری پن، کھانسی اور فطی و غیرہ کو مفید ہے۔ بادی کو دور کرتی ہے اور رملین ہے۔ دہ میں مفید اور منہ کے چھالے اس کو چوسنے سے دور ہو جاتے ہیں۔ گردے اور تہی کے لئے بھی مفید ہے۔

قدرتی اجزاء:

نئی بیس فیصد گلیسرین بارہ تا سولہ فیصد۔ شوگر آٹھ فیصد نشاستہ اور گوند تیس فیصد۔ منز ل پانچ فیصد، نان ریلے شوگر آٹھ فیصد اور اس کے علاوہ 21.1% فیصد اجزاء مایے ہیں جن کا پتہ نہیں چل سکا۔ (۳۱)

علم جڑی بوٹی

(عام کنول)

نام: ہندی میں یہ کنول۔ ہند اور چین وغیرہ ناموں سے مشہور ہے۔ اس کی جڑ کو کلنگوی بھسن بھسے کہتے ہیں۔ سندھ میں اس پودے کو چین، جڑھ کو بھسے، چج کو پدراور پھول کو نیلوفر کہتے ہیں۔ انگریزی طب میں اس کو "نیلیم لی ام پے شی اوم (Nelum Bium Speciosum) کہتے ہیں۔ کنول کی جڑھ ہی بھسن یا بھسے ہے۔ جو کہ بطور زکری پکا کر کھائی جاتی ہے۔

مقام پیدائش: یہ پودا تمام ہندوستان میں کشمیر سے اس کماری تک پایا جاتا ہے۔ **شناخت:** اس کے ذوال کی شکل کے چوڑے چوڑے پتے پانی کی سطح سے کچی فٹ اونچے دکھائی دیتے ہیں۔ ان پتوں کا قطر دو سے تین فٹ تک ہوتا ہے۔ اس کے خوبصورت اور شان دار پھول جن کا قطر چار انچ سے دس انچ تک ہوتا ہے۔ سفید یا گلہابی رنگ کے اور خوشبودار ہوتے ہیں۔ یہ پھول دن کے وقت کھلتے ہیں۔ اور سرشام ہی بند ہو جاتے ہیں۔ اس لئے ان کو سورج دکاشی یا سورج کنول کہا جاتا ہے۔ اس کی جڑیں مضبوط اور گلابی رنگ کی ہوتی ہیں۔ ان کو بھسے کہتے ہیں۔

فوائد استعمال: اس کے پتے۔ چج۔ اور جڑیں مختلف طریقوں سے کارآمد ہوتی ہیں۔ اس کے پتوں اور ذخیلوں کے ریٹھے سرد اور قابض ہوتے ہیں۔ اور خون کی گری کو دور کرتے ہیں۔ نیز خونی بوہیر اور جریان الرحم کے دور کرنے کے لئے اسے کھم کھم رکھتے ہیں۔ خونی بوہیر کی حالت میں ان ریٹھوں کا سنوف شہد اور مکھن یا شہد اور کھانڈ میں ملا کر کھلایا جاتا ہے۔ اس کے بڑے بڑے پتے شدید بخاروں میں سرد بستر کے طور پر استعمال کئے جاتے ہیں۔ اس کے چج قے اور مٹکی کو روکتے ہیں اور سرد اور پیشاب آور ہوتے ہیں۔ عموماً بچوں کی گری کی بیماریوں میں ان کا استعمال کیا جاتا ہے۔ اور اس کے پھولوں کی گٹھڑیاں قابض ہوتی ہیں۔ اس کی بڑی بڑی جڑوں کے تقریباً ایک ایک فٹ لمبے ٹکڑے کاٹ کر بطور

ترکاری فروخت کئے جاتے ہیں۔ جن سے ایک لطیف اور خوشوار سالن تیار ہوتا ہے۔ اکسین اگر دودھ اور پا ہونا نرمل اور نرمک ملا کر پکا جائے۔ تو اور بھی لذیذ ہو جاتے ہیں۔ چچک کے مریض کو اگر ابتدائے میں "کنول کا شربت" استعمال کر لیا جائے۔ تو خون کا جوش بہت کم ہو جاتا ہے۔ اور دانے بہت نہیں نکلتے۔ چھپاکی۔ موتی جھار اور غیرہ خون کی امراض میں بھی اس کا استعمال مفید ہوتا ہے۔ اس کی جڑ کو پیس کر درود اور خارش وغیرہ کے لئے مقامی طور پر استعمال کرتے ہیں۔ کنول آبی پودا ہے۔ جو پانی کے بغیر زندہ نہیں رہتا۔ کنول کے پھول دستوں کے بند کرنے کو دینے جاتے ہیں۔ نیز بخار۔ ہیضہ اور امراض جگر میں بھی اس کا استعمال بہت مفید ہوتا ہے۔ یہ دل کے لئے مقوی ہوتے ہیں۔ اس کی جڑ کا سفوف بوا سیر کے علاج میں بطور ملین استعمال ہوتا ہے۔ اس کے علاوہ پیش اور بد ہضمی میں بھی مفید ہے۔ اس کے بیج ہڈام اور دیگر امراض جلد کے لئے مسکن کے طور پر استعمال ہوتے ہیں نیز زہروں کے نئے تریاق کا مگر رکھتے ہیں۔

کنول سفید

یہ ایک آبی نیل ہے۔ جس پر چڑے چڑے سفید پھول نکلتے ہیں۔ دیکھ کر یونانی طب میں اس کا استعمال بطور دوائی کے بہت عام ہے۔ ہندوستان میں اس کی کئی قسمیں پائی جاتی ہیں ان میں سے تین مشہور ہیں۔ جن کا بیان علیحدہ علیحدہ دیا جاتا ہے۔

کنول کدو یا برم پوش: اس کو انگریزی میں "نم بھیا لوس" (Nymphaea Alba) کہتے ہیں۔ یہ عام طور پر کشمیر کی جھیل میں ۵۴۰۰ فٹ کی بلندی پر پایا جاتا ہے۔ اسکے علاوہ بمبئی کے تالابوں اور بند پانیوں میں پنجاب میں بھی ملتا ہے۔ یہ ایک پانی میں پیدا ہونے والی نیل ہے جس کے پتے سطح آب پر تیرتے دکھائی دیتے ہیں۔ ان پتوں کی لمبائی پانچ سے دس انچ تک ہوتی ہے۔ اسکے پھول سطح آب سے قریب ایک فٹ اونچے سفید یا سبز ڈنڈیوں پر نکلتے ہیں۔ یہ پھول صبح کے وقت کھلتے ہیں اور شام کے وقت بند ہو جاتے ہیں۔ ایک ایک پھول میں دس دس پتھریاں ہوتی ہیں۔ اور ان کے اندر تقریباً موشی بھی پچتاں ہوتی ہیں۔ ان پھولوں کے زیرے پر ذرا ذرا سے کانٹے ہوتے ہیں۔ اس کے چھوٹے

چھوٹے بیج ایک العابدہ گودے میں لپٹے ہوئے ہوتے ہیں۔ اور خوراک کے کام آتے ہیں۔ اس کا پھل مساحہ اور بری صر کی جڑ کا ہوتا ہے۔ (فوائد) اس پودے کی جڑیں۔ پھل اور پھل دوائی کے طور پر استعمال ہوتے ہیں۔ اس کی العابدہ اور بیج جڑیں سفوف کی شکل میں پیش کے علاج میں استعمال ہوتی ہیں۔ کونکھ یہ قابض اور قدرے خمد ہوتی ہیں۔ اسکے پھولوں کی تاثیر سرد اور قاطع باہ ہوتی ہے۔ اسکے پھولوں اور پھلوں کا حساندہ اسہال بند کرنے کیلئے اور جوشاندہ ہینسلانے کے لئے استعمال کر لیا جاتا ہے۔

سرخ کنول: اس کو ہندی میں کنول یا چھوٹا کنول۔ گجراتی میں نیلو پھول۔ مرہٹی میں لال کل یا رکت کل کہتے ہیں۔ انگریزی میں اس کا نام "نم بھیا لوس" (Nymphaea Lotus) مشہور ہے۔

مقام پیدا نش: یہ نیل زیادہ تر ہندوستان کے گرم علاقوں میں پائی جاتی ہے۔ یہ بمبئی اور ضلع تھانہ میں نیز فکا کے دریاؤں۔ تالابوں اور جوڑوں میں ایک ہزار فٹ کی بلندی تک پائی جاتی ہے۔ اسکے پھولوں کا رنگ گلابی ہوتا ہے۔ ایک پھول میں بارہ پتھریاں ہوتی ہیں۔ ان کے اندر تقریباً پائیس چھوٹی چھوٹی پچتاں ہوتی ہیں۔ اس کا پھل سبز رنگ کا گول ہوتا ہے۔ جس کا قطر تقریباً سو انچ ہوتا ہے۔ اسکے اندر تقریباً پندرہ چھوٹے چھوٹے خانے ہوتے ہیں۔ جن میں ننھے ننھے بیج ہوتے ہیں۔ اس کے پھولوں میں ایک خوشبو ہوتی ہے۔

فوائد: اس کا پھل۔ بیج اور جڑ ادویات کے طور پر استعمال میں آتی ہیں۔ اہل ہندو ہر ت کے دن اس کی جڑ کو پال کر اور بعد از ان شرار دودھ میں پکا کر پھلہار کے طور پر کھاتے ہیں۔ اس کی جڑ کو کھس یا بھجن کہتے ہیں۔ جو کہ لمبی اور گلابی رنگ کی ہوتی ہے۔ اور اس میں نالیوں کی طرح سوراخ ہوتے ہیں۔ ہندوستانی اس کو ترکاری کے طور پر پکاتے ہیں۔ اس کی جڑ کا سفوف بد ہضمی۔ اسہال اور بوا سیر کے لئے مفید ہوتا ہے۔ اس کے پھولوں کا جوشاندہ دل کی دھڑکن کو قندہ کرتا ہے۔

نیولیوٹیل یعنی نیلیوفر: اس کو ہندوئی میں نیل پدم۔ لیو پھل۔ نیل کمل۔ مرہٹی میں کرشن کمل اور کاٹھیاواڑ میں کالا کمل کہتے ہیں۔ انگریزی طب میں یہ ”مہیمیاٹیل لینا (M Ymphrea Stellata) کے نام سے موسوم ہے۔ اس کے صاف اور نرم پتے پانی پر تیرے دکھائی دیتے ہیں اور اس کا پھول سبز آب سے اونچا نکلا ہوا ہوتا ہے۔ اس کے پھولوں کا رنگ ہلکا نیلا یا بنفش ہوتا ہے۔ اس لئے اس کو نیلیوفر کہتے ہیں۔

مقام پیداؤش: یہ نیل ہندوستان کے گرم علاقوں اور لنکا میں چھوٹی چھوٹی ندیوں جھیلوں اور تالابوں میں پانی جاتی ہے۔ اس کا پھول تمام دن کھلا رہتا ہے۔ لیکن رات گری۔ اور قحطی کے گرد و نواح میں بعض ایسی تھیں بھی پانی جاتی ہیں۔ جو صبح کے وقت بند رہتی ہیں۔ اور شام کو کھلتی ہیں (فواند) اس کے فواند اور شاخیں بھی وہی ہے جو رکت کمل کی ہے۔ نیلیوفر کو بیٹوی بزرگ کے پھل لگتے ہیں۔ کہ جن میں بے شمار خشک جیسے بیج ہوتے ہیں۔ بزرگ پھل کو کھاتے ہیں۔ پنجابی اس پھل کو ”ناپھا“ کہتے ہیں۔ جب یہ پھل پک جاتا ہے۔ تو بیج سیاہ ہو جاتے ہیں۔ نیلیوفر کی جڑ سیاہ دار گتھ دار ہوتی ہے۔ پنجابی اس کو بھون کر کھاتے ہیں۔ موسم برسات کے بعد پنجاب میں نیلیوفر کے پھول ہر جگہ کھڑے پانی میں بکثرت پیدا ہوتے ہیں۔ کنول اور نیلیوفر میں فرق ہر رنگ کے پھول والے کنول کی جڑ لمبی ٹکڑی کی طرح کہ جس میں نو یا دس ٹالی دار سوراخ ہوتے ہیں۔ اس کا رنگ گلابی ہوتا ہے۔ اصل لئے اس کی جڑ کو ”کنول ٹکڑی“ کہا گیا ہے پھل کی شکل ایسی ہوتی ہے۔ کہ شاخ پر لگے ہوئے سنگترہ کو اگر نصف کاٹ دیا جائے۔ تب اوپر کی سطح ہموار دکھائی دیتی ہے۔ اسی شکل کا کنول کا پھل اوپر سے ہموار ہوتا ہے کہ جس میں بہت سے خانے ہوتے ہیں۔ ان میں ہیر کے برابر بیج ہوتے ہیں۔ جن کے سخت چھلکے کے اندر مغز ہوتا ہے جو کنول ٹکڑی یا کنول ڈوڈا کہلاتا ہے۔ پھل کا رنگ سبز ہوتا ہے بیج پک کر سیاہ اور سخت ہو جاتے ہیں۔ نیلیوفر کنول کی چھوٹی قسم ہے۔ اور نیلیگون سفید ہونے کے باعث یہ نیلیوفر کہلاتا ہے۔ برسات کے بعد کھڑے پانی میں یہ خورد پیدا ہوتا ہے۔ پنجاب اور یو۔ پی میں تو برسات کے بعد بہت زیادہ پیدا ہوتا ہے۔ اس کے پھولوں کو ”ناپھا“ کہتے ہیں۔ جو کہ بزرگ پھل کا پوست کی طرح

کول ہوتا ہے۔ اور اس میں خشکاش کے دانوں کی طرح بے شمار سفید رنگ کے بیج ہوتے ہیں۔ کہ جن کو عوام ہری حالت میں ہی کھاتے ہیں۔ کہ جن کا ذائقہ خشکاش جیسا ہوتا ہے۔ نیلیوفر کی جڑ کسیر کی شکل کی اوپر سے سیاہ۔ اندر سے زردی مائل سفید ہوتی ہے۔ اور اس کو آگ میں بھون کر کھاتے ہیں۔ جو کہ سنگھار اور جیسی خستہ اور خروش ذائقہ ہوتی ہے۔ نیلیوفر کے پتے کنول کے پتوں اور پھول سے چھوٹے ہوتے ہیں۔ کنول اور نیلیوفر دونوں پانی میں ہی پیدا ہوتے ہیں۔ اور پانی میں ہی عمر گزارتے ہیں۔ اس لئے یہ آبی پودے کہلاتے ہیں۔ نیلیوفر کے پھول ہی پیلورودوا استعمال ہوتے ہیں۔ ان کا شربت بھی بنتا ہے۔ نیلیوفر گرم دل و دماغ کو طاقت دیتا ہے۔ حرارت کو تسکین دیتا ہے گرم و تیز نزلہ۔ کھانسی اور سینے کی خشکی میں مفید ہے۔ اس کی جڑ خضاق کے لئے مفید ہے۔ آنتوں کے زخم مندمل کرتی ہے اور مٹی کو گاڑھا بناتی ہے۔ اور نیلیوں کے بھی یہی خواص ہیں۔ نیلیوفر کا شربت دل کو طاقت دیتا ہے۔ صفروا یی بخار مٹاتا ہے۔ (۳۲)

مجمرات

پھل گھرت (از شاربندرہ)

جن مستورات کے پاں حمل دل بظہر تا ہو۔ یا جن مستورات کو اسقاط حاصل و اطرا کی شکایت ہو۔ ان کے لئے یہ پھل گھرت ایک کسیر دوا ثابت ہوا ہے۔ ”شاربندرہ“ میں لکھا ہے کہ اس کے استعمال سے مرد کی کام بخشی بڑھتی ہے۔ اور بامعجہ عورت حمل بظہرانے کے قابل بن سکتی ہے۔ مردوں کی امراض میں مثلاً جربان احتیام اور سرعت وغیرہ کو دور کر کے ویرین کا گڑھا کرتا ہے۔ اور قوت باہ میں حیرت انگیز اضافہ کرتا ہے۔ ایک عمدہ قلبی دار برتن میں اس گانے کا ایک سیر سمی اور چار سیر دودھ ڈالیں۔ جس کا چھڑا ابھی زندہ ہو۔ اور جو صرف ایک رنگ کی ہو۔ اس برتن کو گانے کے جنگلی اوپوں کی آگ پر آج دیں۔ جب دودھ خشک ہو جائے۔ اور صرف گھی بھایا رہ جائے۔ تو اس میں مند بجز ذیل ادویہ کو باریک کر کے پانی کے ساتھ کھوٹ کر گلدی بنا کر ڈال دیں۔ پوست ہلیلہ۔ پوست ہلیلہ۔ پوست آملہ۔

ملٹھی۔ کنگی۔ ہلدی۔ دار ہلدی۔ سنگی۔ ہائے بڑنگ۔ فلفل دراز۔ ناگرموٹھا۔ کا پھل بیخ حظل۔ درہج یعنی بیج۔ میدا مہامیدا۔ کا کوئی۔ کھر کا کوئی۔ ایتھ مول۔ یعنی عشب ہندی۔ شام لٹا یعنی سپاہی لوان یعنی کالا عشب۔ پریٹو یعنی پھول فرنگ۔ سونف۔ بنگ بریان۔ راسنا۔ صندل سفید۔ صندل سرخ۔ گل چنبیلی۔ ملبار شیر نری۔ نیلوفر۔ کھاڑ۔ اجودہ۔ بیخ جیہاں یعنی جمال گوندی کی جڑ۔ ہر ایک ادویہ سوا سوا تولد۔ ان کے علاوہ چار سیر پانی میں بھی ڈال دیں۔ اور اولیوں کی آٹھ پر پکاتے جائیں۔ حتیٰ کہ صرف گھی پانی رہ جائے۔ آخر اسے کپڑے میں چھان کر محفوظ رکھیں۔ بس پھل گھرت تیار ہے۔ بوقت ضرورت مر لیٹر کو چھ ماشہ سے ایک تولد تک ہر روز صبح دوسرے پہر گائے کے شیر گرم دو دھ میں ملا کر پلا دیں۔ (نوٹ) مہندرجہ بالائے کو زیادہ مؤثر بنانے کے لئے اس نفعہ میں لکھا گئی جڑی سفید پھول والی یعنی چھوٹی کنڈاری جسے کٹائی کر دھجی کہتے ہیں۔ اس کا ضرور اضافہ کر لینا چاہئے۔ اگر یہ بھی دستیاب نہ ہو سکے۔ تو تخم شونگی کو ضرور ملا لینا مناسب ہے۔

پھل گھرت (از چکروت)

شارنگدر کے نسخہ کی طرح چکروت کے نسخہ کی خوبیاں بھی لاتعداد ہیں جن مورتوں کے ہاں اولاد نہ ہوتی ہو یا ہو سکے مرنے والی ہو۔ یا ہمیشہ لڑکیاں ہی پیدا ہوتی ہوں۔ ان کے تارکک کا شائلوں میں اجالا کرنے کے لئے یعنی ان ہنوتی اور بد نصیب مورتوں کی گودیں ہری کرنے کے لئے یہ ایک نایاب تھنہ ہے چکروت میں اس امر کی تصدیق موجود ہے۔ کہ پھل گھرت کا استعمال مرد کے درج میں اولاد پیدا کرنے کی طاقت اور عورت کے رحم میں حمل ٹھہرانے کی قابلیت پیدا کرتا ہے۔ جسے تندرستی دار برتن میں زندہ بچھڑے والی ایک رنگ گائے کا دودھ چار سیر۔ اور گائے کا گھی ایک سیر ڈال کر اولیوں کی آٹھ پر پکائیں۔ جب گھی باقی رہ جائے۔ تو اس میں ستارو کار کا سیر اور گائے کا ستارو دستیاب نہ ہو سکے۔ تو دوسرے خشک ستارو کو تیس سیر پانی میں جو شائیں۔ جب چار سیر پانی پالیا رہ جائے۔ تو ابھی طرح سے مل چھان لیں۔ بس ایسی صورت میں یہ جو شائدہ دس ستارو کی جگہ استعمال ہو سکتا ہے۔ ملا کر پکاتے جائیں۔ اور جب صرف گھی باقی رہ جائے۔ تو اس میں ذیل کے نفعہ کو حسب ترکیب

تیار کر کے ڈال دیں۔ میٹھ۔ ملٹھی۔ کھ۔ پوسٹ ہلدی۔ پوسٹ ہیرا۔ پوسٹ آملہ۔ بیخ بلا یعنی کھر بیخی۔ میدا۔ دوداری کنڈ۔ یعنی بیداری کنڈ۔ کا کوئی۔ اسگندہ۔ اجودہ۔ ہلدی۔ دار ہلدی۔ بنگ بریان۔ سنگی۔ نیلوفر۔ سفید کنول۔ موہر منقہ۔ بھیر کا کوئی۔ چندل سفید۔ چندل سرخ ہر ایک سوا تولد۔ بعد از اس اس گھی اور نفعہ کے مرکب میں چار سیر پانی بھی ملا دیں۔ اور پرانے اولیوں کی نرم نرم ماک پر آٹھ دیتے جائیں۔ حتیٰ کہ صرف گھی باقی رہ جائے۔ بس یہ گھی پھل گھرت ہے جسکے چند روزہ استعمال سے نامرادوں کی مرادیں پوری ہو سکتی ہیں۔ بعد تیار ہی کپڑے میں چھان کر استعمال کرنا چاہئے۔

جاتیادی گھرت

ہر قسم کے زخموں کے لئے "جاتیادی گھرت" کماہیت ہی کا رآمد ہے۔ کتنی ہی نازک جگہ پر زخم کیوں نہ ہو اس سے ضرر گھرت کو وہاں پر استعمال کیا جاسکتا ہے۔ جن کے کان اور ناک سے بوجہ زخم پیپ یا پو آتی ہو۔ یا جن کو آنکھ کے زخموں نے بہت تک کیا ہو۔ ان کے لئے یہ گھرت ایک عجیب نسخہ ثابت ہوا۔ شارنگدر اور یوگ رتنا کو وغیرہ میں لکھا ہے۔ کہ اس کے استعمال سے نازک مقام پر پیدا ہوئے ہوئے زخم۔ جو زخم کافی گہرے ہوں۔ یا وہ زخم جو مواد چھوڑتے ہوں۔ اور سخت درد ہوتا ہو۔ سب پر یہ اسیر ہے۔ ایک سیر گائے کا گھی چار سیر پانی اور مہندرجہ ذیل ادویات کا نفعہ و ایک عمدہ قلعی دار برتن میں ڈال کر نرم نرم آمگ پر پکادیں۔ برگ نیم۔ برگ پردل۔ برگ چنبیلی۔ ہلدی۔ دار ہلدی۔ سنگی۔ میٹھ۔ ملٹھی۔ موم دیسی۔ برگ کرنبوہ۔ خشک بالا۔ ایتھ مول یعنی دیسی عشب سفید۔ ٹٹا تھوٹی۔ ہونڈا لکیر ایک پاؤ ساویں اوزن صوف کا نفعہ تیار کریں۔ جب مذکورہ برتن سے پانی وغیرہ خشک ہو جائے اور صرف گھی بھایا رہ جائے تو اسے چھان کر کاچ وغیرہ کے برتن میں محفوظ کر لیں۔ بس "جاتیادی گھرت" تیار ہے۔ حسب ضرورت کم گہرے زخموں پر اس گھی سے روئی بھگو کر زخم پر رکھ دیں۔ سر کے بھنسی پھوڑوں پر دن میں دو تین دفعہ چڑ دینا ہی کافی ہے۔ اور ناسور یا بھنگر وغیرہ کی حالت میں "گاز" (Gauze) یعنی جالی کو اس گھی میں بھگو کر زخم کے اندر بھر دینا چاہئے۔ اگر کان وغیرہ میں ڈالنا مطلوب ہو۔ تو ذرا پر

وغیرہ استعمال کرتا ہی بہتر رہے گا۔ بوقت استعمال گھی کو گھوڑا سا پھلایا بہتر ہوگا۔ اگر گھی کی جگہ مرہم تیار کرنی ہو۔ تو سب سے پہلے مرہم اور گھی کو گرم کر کے یکے جان کر لے دیں۔ اور دیگر ادویات کا ہر ایک سفوف اس میں ڈال کر اچھی طرح سے سب کو آپس میں ملا دے دیں۔ پس مرہم تیار ہے۔

جیرک آدی گھرت

جسم کا کوئی بھی حصہ کیوں نہ جل جائے۔ اور اس کی وجہ سے کتنا ہی گہرا زخم کیوں نہ ہو جائے۔ اور اگر اس میں چپ بھی پڑ جائے۔ تو اس طے ہوئے مقام کو چاٹنے کے پانی سے دھو کر ”جیرک آدی گھرت“ لگانے میں زخم وغیرہ سب ٹھیک ہو جاتے ہیں۔ ایک سیر گانے کے گھی میں زیرہ سفید کا نقدہ ایک پاؤ اور چار سیر پانی ملا کر نرم نرم آگ پر رکھ دیں۔ جب پانی بالکل خشک ہو جائے۔ تو اس میں آدھ پاؤ سفید دسی موم پھلا کر ڈال دیں آدھ پاؤ وال کا ہر ایک سفوف بنا کر سب کو کچان کر لیں۔ پس ”جیرک آدی گھرت“ تیار ہے۔

اکسیر سنگرشتی۔ سیاب صفت۔ گندھک آملہ سار۔ لودھ پٹھانی۔ تاکر دھاتا۔ گل دھادا اندر جو شیریں۔ موچس۔ نیل گری ہری۔ ایک ایک تولہ۔ انہوں خالص ۳ تولہ۔ مرچ سیاہ ایک تولہ۔ کشتہ سکھ دو تولہ۔ کشتہ زہرہ خورد دو تولہ (ترکیب) پہلے سیاب اور گندھک کی کچلی بنا دیں۔ انہوں پندرہ تولہ پانی میں حل کر کے چھان لیں۔ اور باقی ادویات کو خوب پیس کر ۵ تولہ پانی انہوں میں ملا کر کھل کریں۔ اور دوسرے روز پھر پانچ تولہ پانی میں کھل کریں۔ اسی طرح تیسرے روز کھل کریں۔ اور قدرت کا تمام دیکھیں (مقدار خوراک)۔ دوسرے روز تکیہ کر میں پلین کر دیں کہ نہرا دیں۔ نہرا چاہوں تمکین نہرا دیں پامسکر۔ تین ہی روز میں شفا ہونے لگے گی۔ اور پندرہ روز میں شرطیہ آرام ہو جائے گا۔ بحرب انجر ب نسخہ ہے۔ وہی کی چھاپہ بکثرت استعمال کر انیں۔

مرہم اکسیر موتیابند۔ جست ایک تولہ، پارہ ۲ تولہ (ترکیب) پہلے جست کو آگ پر پھلادیں پھر پارہ ڈالیں۔ ۵۔ ۱۰۔ ۱۵۔ ۲۰۔ ۲۵۔ ۳۰۔ ۳۵۔ ۴۰۔ ۴۵۔ ۵۰۔ تاکر دونوں مل کر سیاہ ہو جاویں۔ بعدہ کا فوراً ہم سینی خالص دو ماشہ۔ نوشادر دو ماشہ۔ کلی جمیلی ایک تولہ۔

ختم سرس سیاہ ۶ ماشہ سالم ملا کر ۲۱ روز تک خوب مٹی کر لیں۔ سرمد تیار ہے (ترکیب استعمال)۔ صبح و شام ایک ایک سلائی۔ پھر دوسلائی بحرب ہے۔

بچوں کے سوکھا مسان کیلئے لاجواب نسخہ۔ زہر مرہ۔ دریائی ناریل۔ طہا شیر گل سرخ۔ سنگ یہود۔ مغز کنول ملے۔ دانہ الا بچی خورد۔ موتی عمدہ پیچے۔ ہر ایک چھ ماشہ۔ کشتہ متیق ایک ماشہ۔ پوست ہلیہ زرد ۶ ماشہ۔ سب کو کھل کر کے بقدر دورتی صبح یا شام ہر اہر عرق گلاب یا بید مشک دے دیں اگر دوست زیادہ آتے ہوں۔ تو عرق سونف کے ساتھ دے دیں۔ ویسے تازہ پانی کے ساتھ دینے سے بچے کی صحت اچھی ہوتی ہے اور عقلمند ہوتا ہے۔

اکسیر الطحال یعنی تلی کیلئے۔ قلمی شورہ مصر۔ سہاگہ۔ نمک سیاہ۔ اجوائں۔ قفل سیاہ۔ قفل دراز۔ جو کھار۔ چنگ۔ نوشادر۔ پوست ہلیہ زرد۔ ترب سفید ہر ایک تولہ۔ تور کشتہ فولا ۶ ماشہ۔ چڑا سہ۔ گلو ہر ایک دو دو ماشہ۔ سب کو گھی کوار کے لعاب میں رگڑ کر رتی رتی کی گولیاں تیار کریں۔ ایک گولی صبح اور ایک گولی شام ہر اہر تازہ پانی دینے سے ہر قسم کی تلی کو قاعدہ پہنچتا ہے۔ بچوں کے لئے لاجواب چیز ہے۔

سوکھاپن یا دوق الاطفال۔ یہ بچے کے تمام امراض میں سے زیادہ خبیث اور خطرناک مرض ہے بہت سے بچے اس مرض کے حملہ سے رانی ملک عدم ہو جاتے ہیں۔ اس مرض کو دور کرنے کے لئے ایک بہترین اور مجرب نسخہ درج ذیل کیا جاتا ہے۔ جس کے استعمال سے سوکھاپن یعنی دوق الاطفال جڑ سے دور ہو جاتا ہے۔ اور لاغر سے لاغر بچہ کو اگر متواتر ایک ماہ استعمال کر لیا جاوے۔ تو بچہ طاقت ور اور تندرست ہو جاتا ہے اور تمام خوارشات ملتے۔ پیاس۔ بدنشی۔ دست۔ بخار اور تیش وغیرہ سب کے سب دور ہو جاتے ہیں۔ (نسخہ) حویلیب مذکر ۴ ماشہ۔ الا بچی خورد ایک تولہ۔ مرچ سیاہ ایک ماشہ۔ زیرہ سفید ایک ماشہ۔ زہر مرہ و خطائی ۳ ماشہ۔ پوست ہلیہ زرد۔ طہا شیر۔ جھرا یہود ہر ایک ۳ ماشہ۔ اندر جو شیریں۔ صندل سفید ہر ایک ۳ ماشہ۔ گل سرخ۔ زعفران۔ مردارید ہر ایک ایک ماشہ۔ ب کو ہر ایک کر کے عرق گلاب پانچ تولہ۔ عرق کیوڑہ۔ عرق بید مشک ہر ایک ۲ تولہ میں

کھل کر کے حبوب بقدر مرغ سیاہ بنادیں۔ ایک گولی صبح ایک گولی شام ہمہ شیر کا دیں۔
اسہال یعنی دست آنا: یہ مرض زمانہ شیر خواری میں بچہ کو پیدا ہو جاتا ہے۔
 ایسی صورت میں اگر کوئی زہریلا مادہ خارج ہو رہا ہو۔ تو اس کو بند نہ کرنا چاہئے۔ اگر دست
 کمزوری کے باعث ہوں۔ تو ان کو روک دینے کے لئے یہ نسخہ تیار کر کے استعمال کرانیں (نسخہ)
 برنج یعنی چاول ۳ ماشہ۔ زہر مرہور دیا۔ تارجل ہر ایک دو ماشہ برگ نیم ۲۷ عدد۔
 بادیان ۴ ماشہ۔ پودینہ ۲ ماشہ۔ اجوائن ایک ماشہ۔ تمام ادویات کو خوب باریک کریں۔ اور
 عرق بادیان ملا کر مرغ سیاہ کے برابر گولیاں بنا کر عافیت سے رکھیں۔ ایک گولی صبح اور ایک
 گولی شام ہمہ شیر یا عرق بادیان ۲۱ تولہ کے ساتھ دیں۔ نہایت مفید اور دوا شہر ہے۔
زیادتی پیشاب کیلئے: لا جواب نسخہ: کشتہ فلواد جامی ایک تولہ۔ سفوف
 جاسن صغلی دو تولہ۔ شدہ سلاجیت ایک تولہ۔ گل اتر چھ ماشہ۔ برادرہ مندل سفید ۶ ماشہ۔
 زعفران ۳ ماشہ۔ کافور ۳ ماشہ ستوری ایک ماشہ۔ حم کاہو متشر دو تولہ۔ جانتل ۳ ماشہ۔ جادری
 ۳ ماشہ۔ سب کو کھل کر کے جاسن کے رس میں کھل کر دیں۔ اور بقدر دودھ دینی کی گولیاں
 تیار کر دیں۔ دن میں دو تین بار ایک ایک گولی ہمہ تازہ پانی استعمال کریں شہری اشیاء سے
 پرہیز کریں۔
داد کے لئے: لا جواب نسخہ: گندھک۔ پارہ۔ ہڑتال۔ سہاگہ ہر ایک تولہ
 تولہ۔ نیلا تھوٹھا ۲ ماشہ۔ پھنگری دو ماشہ۔ جلد اشیاء کو کالی بکری کے دودھ میں کھل کر کے یا
 پانی میں کھل کر کے گولیاں تیار کریں۔ جب سوکھ جاویں تو بوقت ضرورت ایک گولی پانی
 میں گھس کر داد کے مقام پر لگا دیں۔ شرط یہ ہے۔ داد کے مقام کو پہلے صاف کھروے
 کپڑے سے خوب رز رز کرنا دیں۔ فائدہ ہوگا۔
آگ کی کلیوں کا چورن: آگ یعنی مدار کی کلیوں کو تو ذریعہ کر لیجئے۔ کم از کم
 دو سیر تو ہوں انہیں دھوپ سے بچا کر کسی جگہ رکھ دیجئے۔ چند دن میں یہ سوکھ جائیگی۔ اور اب
 ان کا وزن صرف پاؤ بھر یا کچھ زیادہ رہ جائے گا۔ نوشارہ۔ لوگ۔ سوٹھ۔ پتیل چھوٹی۔ کالی
 مرچیں۔ نمک سانفر۔ نمک سیاہ۔ نمک کھاری۔ نمک لاہوری۔ اجوائن دیسی۔ پودینہ ہر

ایک ڈیزہ تولہ اور سو ف چار تولہ لے لیجئے۔ ان سب کو کھ چھان کر اس میں آگ کی سوکھی
 ہوئی گلیاں کوٹ چھان کر ملا دیجئے۔ یہ سبے نظیر چورن تیار ہو گیا۔ اسے خوش ذائقہ کرنے
 کے لئے تھوڑی سی سفید کھاڑ اور بڑھا لیجئے یہ چورن پیٹ کی تمام شکایتوں کا تیر بہدف علاج
 ہے۔ کھنے کا کار۔ بڑھتی پیٹ کی سختی۔ مکی وغیرہ کے لئے ایک یا دو ماشہ چورن پانی سے
 چھانک لیا جائے۔ پیٹ کے علاوہ جگر کی بیماریوں کے لئے بھی بہت مفید ہے۔ اور عام صحت
 پر اس کا بہت خوش اثر ہوتا ہے۔

ہندوستانی چورن: جوا کھار۔ دار چینی۔ لوگ۔ سنبل الطیب۔ زیرہ سفید۔
 بترج۔ دار فلفل۔ بچ۔ ہر ایک تین ماشے۔ جلیہ سیاہ۔ ساق۔ گل سرخ۔ بادیان۔ معطلی۔
 پودینہ۔ ناخوارہ۔ طہاشیر سفید۔ فطرن۔ ہر ایک چار ماشے۔ جلیہ زرد۔ جلیہ کاسی۔ دانہ بیل۔
 کشیز خشک۔ زنجبیل۔ تربہ سفید۔ بکری بریان ہر ایک چھ ماشے۔ انار دانہ سات ماشے۔
 نمک لاہوری ایک تولہ۔ نمک سیاہ ایک تولہ۔ یہ سب چیزیں کوٹ چیں کر اس میں تھوڑا سا
 چنے کا کھار ملائیے اور بھر سب کو لیموں کے عرق بھگو دیجئے۔ جب خشک ہو جائے تو چیں کر
 چھان لیجئے۔ یہ بڑھتی بھوک کی کمزوری اور پیٹ کی عام شکایت کیلئے اکسیر ہے۔ اس سے
 معدہ کو طاقت پہنچتی ہے۔ اور جگر کی خرابیاں بھی دور ہو جاتی ہیں۔

مسوڑھوں کا خون: اور مدر کی بو رفح کرنے کے لئے ایک رتی کافور پان
 میں رکھ کر کھائیے داخوں کے تمام پنجوں میں کافور ڈالنے سے مسوڑھوں کا خون بند ہو جاتا
 ہے اور بد بو جاتی ہے۔

جب شامہ صخر کے چکر میں ہر سال بہا رہی آتی ہیں جب کالی گھٹا کاس میں بگول کی پتھریں آتی ہیں
 جب گول کو کو کرتی ہے جب بوند باندی ہوتی ہے جب آم کا پلا پڑتا ہے جب گھر گھر شامی ہوتی ہے
 جب کھرا خیر مچتا ہے جب سرد ہوا میں آتی ہیں جھولی میں مٹی لاتی ہیں چاندی کا فرش بچھاتی ہیں
 جتنی جائے عمر یا قانی لفتا جائے روپ جرائی
 الفت کے چھار بنائیں اپنی نیا پار لگائیں

آپس کی باتیں

حکومت کے نام: (۱) گورنمنٹ کی رپورٹوں سے پتہ چلتا ہے۔ کہ ہر سال لاکھوں ہندوستانی سانپ ڈسنے سے مر جاتے ہیں۔ اس کا بہترین علاج یہ ہے کہ مور کا شکار قانوناً بند کیا جائے۔ اور جن علاقوں میں سانپ بکثرت ہوتے ہوں۔ وہاں موروں کو بکثرت آباد کیا جائے تاکہ رات دن مور سانپوں کا شکار کرتے رہیں۔ مور نہ صرف سانپ کو ہی شوق سے مارتا ہے۔ بلکہ بچھو، کنگھیو، رے اور دیگر فصلوں کو خراب کرنے والے کیڑوں کو بھی کھا جاتا ہے۔ اس لئے مور کی موجودگی انسانوں کے لئے رحمت ہے حال ہی میں گورنمنٹ نے تلہر کا شکار جرم قرار دیا ہے۔ یہ تو موسم پر ہی ایک دو ماہ کے لئے ہندوستان آتے ہیں۔ اور ہندوؤں کو کھاتے ہیں۔ مور تو بارہ ماہ ہندوستان میں رہتا ہے۔ میں حیران ہوں کہ گورنمنٹ نے مور جیسے مفید اور خوبصورت پرندہ کی طرف توجہ کیوں نہیں دی۔ کہ جس کے خوبصورت پرں سے بہت سی خوبصورت چیزیں بھی تیار ہوتی ہیں۔ ہندوستان کے ہندو حکمرانوں کے وقت ہر آبادی میں مور بکثرت پالے جاتے تھے۔ پھر مسلمان جب حکمران ہوئے۔ انہوں نے بھی اس کی اہمیت کو قائم رکھا۔ اس لئے موجودہ حکومت کو بھی چاہئے۔ کہ مور کی اہمیت پر توجہ دے۔ مور کا دل ہندوستان ہے۔ اور صدیوں سے یہ اپنے وطن کی خدمت نہایت خاموشی سے انجام دے رہا ہے۔

(۲) حکومت ہند کے ”انگریز لیڈر“ اور ”انڈین لیڈر“ نے ہندوستان اور برہمن دودھ کے نکاس کے بارہ میں رپورٹ پیش کی ہے۔ جو کہ میرے زیر نظر ہے۔ کہ دودھ کے نکاس کی از سر نو تنظیم کی جائے۔ اور اس مقصد کے لئے اجارہ دار جماعت قائم کی جائے۔ جو دیہاتی علاقوں سے دودھ خریدے۔ اسے ایک جگہ سے وری جگہ لے جائے۔ اور اسے باضابطہ تقسیم کرے۔ نیز دودھ کی پیداوار سے لے کر اس کے فروخت ہونے تک کے سارے مرحلوں میں اس طرح نگرانی کرے۔ کہ دودھ کی صفائی میں فرق نہ آنے پائے۔ گورنمنٹ کو اس سسٹم کو عمل جامہ پہنانے پر کروڑوں روپیہ صرف کا تپا ہے گا۔ کسی نگران کی غفلت سے اگر کسی دودھ کے ذخیرہ میں خرابی پیدا ہوئی۔ تو اس سے ہزاروں پیٹے والوں کو یکساں نقصان

پہنچے گا۔ اس کا علاج بھی ہندوستان کے پرائیمنٹ طریقہ میں ہی پنہاں ہے۔ گورنمنٹ اعلیٰ نسل کی گھنوں کو پرورش کرے۔ ”کیکل فارم“ قائم کرے۔ اور ہر مکان کے ساتھ مویشی خانہ کی جگہ جب تک نقشہ میں نہ ہو۔ تب تک اس مکان کا نقشہ پاس نہ کرے۔ اور ہر گھر میں مویشی رکھنا لازمی قرار دے۔ اور خود اعلیٰ نسل کے مویشی قیما مہیا کرے۔ (۳۳)

علم جڑی بوٹی

کافور کا درخت اور کافور

کافور کے نام: کافور عربی نام ہے۔ فارسی میں بھی اسی نام سے مشہور ہے۔ سنسکرت میں اس کو ”کرپور“ اور ہندی میں ”کپور“ کہتے ہیں۔ اور انگریزی میں ”کیمفر“ اور لاطینی میں ”کیمفورا“ کہلاتا ہے۔ لاہور کے لارنس گارڈن میں کافور کے کئی درخت استاد ہیں۔

کافور کی وجہ تسمیہ: کافور لفظ ”کفر“ سے مشتق ہے جس کے معنی ”چھپانا“ ہیں۔ چونکہ اس کی بو اس قدر تیز ہوتی ہے۔ کہ دوسری چیزوں کو چھپاتی ہے۔ لہذا اس کا یہ نام رکھا گیا۔ اور پھر اس کے اسی عربی نام سے انگریزی و لاطینی نام تو کوڑی تبدیلی کے ساتھ بنائے گئے۔

تاریخ: بیان کیا جاتا ہے کہ قدم یونانی (اطبا) کافور سے واقف نہ تھے لیکن اسی (اطباء) اس کو بخوبی جانتے تھے۔ انہی کے ذریعہ سے بعد میں یونانی اطباء کو اس کا علم ہوا۔ اور یورپین اطباء کو اس سے واقفیت ہوئی۔ اہل ہند بھی اس دولت زمانہ قدیم سے واقف ہیں۔ چنانچہ ان کی قدم کتابوں میں اس کا بیان موجود ہے۔

مقامات پیداؤش: جزیرہ فارموسا، جزائر جاپان، جزائر شرق الہند۔ جزیرہ بورنیو اور جزیرہ ماٹرا

کافور کی ماہیت: کافور اگرچہ ایک کثیر الاستعمال دوا ہے لیکن اس کی ماہیت سے بہت کم لوگ واقف ہیں۔ اس کے متعلق مختلف اقوال ملتے ہیں۔ جن میں بعض قول

اگرچہ بہت مشہور ہیں۔ لیکن وہ حقیقت سے بہت دور ہیں۔ مثلاً کہا جاتا ہے کہ کافور کیلے کے پرانے بڑے ٹکٹے سے بعض کتابوں میں کھسا ہے کہ جو کافور کیلے کے تنے میں سے نکلتا ہے وہ نہایت سفید ہوتا ہے۔ اور اسکے بڑے بڑے اور چوڑے ٹکڑے ہوتے ہیں۔ اور زیادہ قوی ہوتا ہے۔ لیکن جو کافور پتوں میں سے نکلتا ہے۔ وہ کمزور ہوتا ہے۔ اور جو بڑ میں سے نکلتا ہے وہ خراب اور بالوریت کے مانند ہوتا ہے اسکے علاوہ بھی اقوال ہیں لیکن ان کا لکھنا بیکار ہے۔ البتہ ”صاحب مخزن الادویہ“ کا یہ قول کسی قدر حقیقت رکھتا ہے کہ کافور ایک درخت کا گوند ہے جو جزیرہ زیر باد اور ماچھن میں پیدا ہوتا ہے۔ یہ درخت بڑا ہوتا ہے۔ اور اس کی لکڑی سفید اور طالع ہوئی ہے۔ گرم موسم میں پتیا اور ساپ جیسے جانور پانچ کیلے اسکے نیچے آرام کرتے ہیں۔ اس درخت کو کانٹے سے جو پانی چٹکتا ہے۔ وہ مادہ کافور اور دھن کافور کہلاتا ہے۔ یہ غلیظ سرخی مائل ہوتا ہے۔ اور اس کی بو نہایت تیز ہوتی ہے۔ دوسرے گوندوں کے مانند اس درخت کے اندر خود بخود جوش کھا کر جو رطوبت باہر نکل آتی اور محمد ہو جاتی ہے۔ وہ مصطکی کے دانوں کی مانند ہوا کرتی ہے۔ اس قسم کا کافور تمام قسموں سے اعلیٰ درجہ کا ہوتا ہے۔ اور یہ ”کافور یاجمی“ کہلاتا ہے۔ اور اسی کو ہندی میں ”بیمب سنی کافور“ کہتے ہیں۔ ریاضی کہنے کی وجہ یہ ہے کہ یہ زیادہ لطیف ہونے کی وجہ سے بہت جلد اڑ جاتا ہے۔ اگر اس کو گرمی پہنچائی جائے۔ یا صوب میں رکھ دیا جائے۔ تو پھٹل جاتا ہے۔ بعض کا یہ بھی قول ہے کہ ریاض ایک بادشاہ کا نام ہے جس نے اس کو پہلے پہل دریافت کیا تھا۔ یا اس کے زمانے میں دریافت کیا گیا تھا بعض کہتے ہیں۔ کہ اس درخت کے تنے کو چھیلنے ہیں۔ یا اسکے تنے پر تلوار وغیرہ مارتے ہیں۔ اور اس طرح جو رطوبت نکل کر جم جاتی ہے۔ ہسی ”کافور یاجمی“ کہلاتی ہے۔ بعض کا قول ہے کہ ”کافور یاجمی“ درحقیقت درخت کافور کی شہم ہے جو کافور کے درخت پر گر کر تر جمین اور شیر خشک کے مانند محمد ہو جاتی ہے۔ کافور کی ایک قسم ”کافور قیسوری“ کے نام سے مشہور ہے۔ یہ بھی گوند کے مشابہ ہوتا ہے۔ اور اسکے سفید و شفاف پرت ہوتے ہیں۔ یہ مقام ”قیصور“ میں درخت کافور کے تنے سے نکلتا ہے۔

”صاحب مخزن“ لکھتے ہیں۔ کہ انہوں نے بعض لوگوں سے سنا ہے کہ ایک سال

کافور کی لکڑی کے چند موٹے موٹے تنے ہوئی کی بندرگاہ میں لائے گئے تھے۔ جب ان کو چیرا گیا۔ تو ان کے اندر سے کافور نکلا جس کو تاجروں نے آپس میں تقسیم کر لیا۔

”کافور قیسوری“ بھی اعلیٰ درجہ کا اور خالص ہوتا ہے۔ بیان کیا جاتا ہے کہ جس سال بجلیاں گر گئی ہیں۔ اور زلزلے آتے ہیں۔ اس سال اس کی پیداوار زیادہ ہوتی ہے لیکن جس سال یہ واقعات پیش نہیں آتے۔ اس سال اس کی پیداوار کم رہتی ہے۔

”صاحب مخزن“ ایک جگہ تحریر فرماتے ہیں کہ تحقیق شدہ بات یہ ہے کہ ”کافور“ چین کے اکثر علاقوں جزیرہ زیر باد بعض یورچین ملک سے بھی آتا ہے۔ لیکن سب سے بہتر وہ کافور ہے۔ جو جزیرہ یورنوس سے حاصل ہوتا ہے۔ جزیرہ یورنوس ایک سوئیس روپے طول البلد پر واقع ہے۔ کافور درخت کی لکڑی کے جوف سے بھی نکلتا ہے۔ اور اس کے تنے سے دوسرے گوندوں کے مانند بھی برآمد ہوتا ہے۔ نیز کافور کے درخت کی لکڑیوں اور لٹشوں کو جوش دیکر بھی کافور بناتا ہے۔ پہلے طریقے سے حاصل شدہ کافور سب سے بہتر ہے۔ اس کے بعد دوسرے طریقے سے نکلا ہوا اچھا سمجھا جاتا ہے۔ اور تیسرے طریقے سے حاصل کیا ہوا کافور نہایت خراب ہوتا ہے کافور کا درخت دیوار کے درخت کے مانند بہت بلند ہوتا ہے۔ اس کی لکڑیاں سفید رنگ کی ہوتی ہیں۔ اور پتے شیشم کے پتوں سے مشابہ ہوتے ہیں۔ اس درخت کی لکڑی اور پتوں وغیرہ سے کافور کی بو آتی ہے۔ مذکورہ بالا محقق کے قول کے صحیح ہونے میں شک نہیں۔ ممکن ہے کہ کافور درخت کافور کے جوف سے بھی نکلتا ہو۔ اور دوسرے گوندوں کے مانند درخت کافور کے تنے سے نکل کر محمد بھی ہو جاتا ہو لیکن آجکل جو کافور ہم استعمال کرتے ہیں۔ یہ خوشبو دار اڑ جانے والے رغوٹوں کا جزو جادہ ہے۔ جو درخت کافور کی لکڑی وغیرہ سے حاصل ہونے کے علاوہ دوسری دواؤں مثلاً دارچینی سوٹھ ذہب۔ زنجبہن۔ حاشا دار اکلیل الجبل وغیرہ میں بھی پایا جاتا ہے چنانچہ اس قول کی تصدیق میں ”صاحب مخزن الادویہ“ کا یہ قول موجود ہے جو انہوں نے ایک قابل اعتبار شخص کے حوالے سے نقل کیا ہے۔ کہ درخت دارچینی کی لکڑی کے جوف سے بھی کسی قدر کافور نکلتا ہے اور اس درخت کے ریشوں وغیرہ کو جوش دیکر بھی کافور بنایا جاتا ہے۔

الغرض کافور کے درخت جزیرہ فاروسما جزائرِ جاپان جزیرہ بورنیو سائرہ وغیرہ میں بکثرت ہوتے ہیں۔ اور ان مقامات کے باشندوں کے لئے یہ درخت آمدنی کا بہت بڑا ذریعہ ہیں یہ درخت میں پچیس فیٹ تک اونچے ہوتے ہیں اور ہمیشہ سبز رہتے ہیں۔ اگر ان کو بلایا جائے تو ان کے پتوں سے کافور کی خوشبو نکل نکل کر فضا میں ہوجاتی ہے پتے موٹے چوڑے پتھرا اور ہنزاور جھیلے ہوتے ہیں۔ شامیں سفید اور خوشبودار ہوتی ہیں جزیرہ فاروسما کے کہستانی علاقوں میں گھنے جنگلات ہیں۔ جن میں کافور کے درخت بکثرت ہوتے ہیں وہاں دودو ہزار برس تک کے درخت بیان کئے جاتے ہیں۔ اس درخت کی جز سے کافور زیادہ مقدار میں نکلتا ہے۔ لیکن شاخوں اور پتوں میں اس کی مقدار بہت کم ہوتی ہے جزیرہ فاروسما میں ان مقامات پر یہ درخت پیدا ہوتے ہیں۔ وہاں کافور سازی کے بڑے بڑے کارخانے قائم ہیں۔ ان کارخانوں میں درخت کی شاخوں اور ککڑیوں کو ککڑے ٹکڑے کر کے بڑی بڑی دیگوں میں پانی ڈال کر جوش دیتے ہیں۔ ان دیگوں پر ٹیس لگی ہوتی ہیں۔ جن کے ذریعہ سے کافور کے اڑنے والے خوشبودار جز ابھاپ کے ساتھ اوپر چڑھتے ہیں۔ اور کارخانے کی چھت پر لگی ہوئی دھان وغیرہ کی شاخوں پر سرسود ہو کر جم جاتے ہیں۔ یہی جھنڈا جزا اصلی کافور ہوتے ہیں۔ ان کوشاخوں اور دیگوں وغیرہ سے الگ کر لیتے ہیں۔ یہ چینی کے دانوں کے برابر سفید سیاقی مائل ہوتے ہیں۔ اس لئے ان کو زیادہ سفید اور صاف اس ترکیب سے کرتے ہیں۔ دس حصے کافور میں ایک حصہ ان بچھا چونہ ملا کر ایک کاچی شیشی میں جس کی شکل آتش شیشی کے مانند ہوتی ہے۔ بھر دیتے ہیں۔ اور اس کے منہ کو ایک ڈھکن سے ڈھانک دیتے ہیں جس میں ایک بہت باریک دوراخ ہوتا ہے۔ پھر اس شیشی کو گردن تک ریت میں دبا کر آگ کا ڈو دیتے ہیں۔ آگ کے تاؤ سے خالص کافور اڑاؤ کر شیشی کی گردن میں لٹکا رہتا ہے۔ اور جوں جوں شیشی کی گردن میں کافور بھرتا جاتا ہے اس کی گردن سے ریت ہٹاتے جاتے ہیں۔ تاکہ گرمی کی زیادتی سے اڑا ہوا کافور جل نہ جائے جب اس کی ترکیب سے تمام کافور اڑا چکا ہے تو شیشی کی ریت سے الگ کر لیتے ہیں۔ اور اس کی گردن میں لگے ہوئے کافور کو جو نہایت سفید اور صاف ہوتا ہے

چھڑا کر اس کی نکلیاں بنالیتے ہیں جو بازار میں عام ہوتی ہیں۔

بورنیو کا کافور جو بورنیو اور ساسرا سے آتا ہے۔ نہایت سخت قسم کا ہوتا ہے کہا جاتا ہے کہ بورنیو کے باشندے کافور کے درخت کو کاٹ کر اس کے چھوٹے چھوٹے ٹکڑے کرتے ہیں اور شاخوں کے خول کے اندر کافور کی جو قلمیں جمی ہوتی ہیں۔ ان کو نکال لیتے ہیں۔ چین کے لوگ اس قسم کے کافور کو اعلیٰ درجے کا مانتے ہیں۔ اور اس کی بڑی قدر کرتے ہیں۔ چنانچہ اس کی قیمت معمولی کافور سے پچاس گنا زیادہ ہوتی ہے۔

جاپانی لوگ کافور اس طرح حاصل کرتے ہیں۔ کہ کافور کے درخت کی ککڑیوں کو ٹکڑے ٹکڑے کر کے ایک لوہے کی دیگ میں ان کو ڈال دیتے ہیں۔ اور پھر اس میں نصف تک پانی بھر کر اس کے نیچے آگ جلاتے ہیں اور اس دیگ کے منہ پر ایک ڈھکن رکھ کر اس ڈھکن کے وسط میں ایک لمبا لٹکا لیتے ہیں۔ جیسا کہ عرق کشید کرنے کے دیگ اور پچکے میں قلعن پیدا کرنے کے لئے لٹکایا جاتا ہے۔ اور یہ تل ٹھنڈے پانی سے بھرے ہوئے بنوں سے گزر کر ایک اور دیگ میں جا کر ختم ہوتا ہے۔ جس میں نیچے اوپر دو خانے بنے ہوتے ہیں۔ اور دونوں خانوں کے درمیان ایک جالی دار پردہ لگا ہوتا ہے۔ اور اوپر کے خانے میں جو یا گیہوں کی بھوسی بھری ہوتی ہے۔ جب دیگ میں پانی پکنے لگتا ہے تو اس کی بھاپ کافور اور کافوری تیل کو اپنے ساتھ لے کر اڑتی ہے۔ اور لگے ہوئے تل سے گزر کر دوسری دیگ کے اوپر کے خانے میں داخل ہوتی ہے۔ اس منزل پر پہنچ کر کافور بھوسی پر لگ کر ٹھہر دیتے لگتا ہے۔ اور کافوری تیل چھن کر نیچے کے حصے میں ٹپک جاتا ہے۔ اس کے بعد دوسری دیگ کو کھول کر اس کے اوپر کے حصے سے کافور اسی حالت میں رکھتے ہیں یا اس کی تکیہ بنالیتے ہیں۔ اور نیچے کے حصے سے کافوری تیل لے کر الگ رکھتے ہیں اگر کافور میلا ہوتا ہے۔ تو اس کو چونے کے ساتھ اڑا کر سفید کر لیتے ہیں۔ جیسا کہ اوپر بیان ہو چکا ہے۔ لیکن اگر کافور کو زیادہ سفید کرنا ضروری ہوتا ہے۔ تو سو حصے کافور میں دو حصے ان بچھا چونہ اور دو حصے ہڈیوں کی راکھ ملا کر دو بارہ اڑاتے ہیں۔ اس کے علاوہ خراب اور مکیلے کافور کو صاف کرنے کا ایک طریقہ یہ بھی ہے۔ کافور دس حصے۔ چونا صدف یا چونا ہڈی دو حصے۔ اسی کا تیل اس قدر کر جس میں

کا نور اور چوتھا کھل کرنے سے یکن سہا بن جائے۔ اس کے بعد اس کا جو ہر اڑا لیں۔ نہایت صاف اور چمک دار کا نور حاصل ہو جائے گا۔

کا نور کی عام صفات: کا نور سفید دلیوں، نیز مستطیل اور مربع ٹکیوں کی شکل میں ملتا ہے۔ یہ نہایت خستہ اور ٹھوس ہوتا ہے۔ اور پانی سے ہلکا ہوتا ہے۔ چنانچہ اس کا وزن تناسبہ ۹۹۵ ہے۔ اگر اس کو پانی پر ڈالا جائے تو تیرے لگتا ہے۔ اور اگر اس حالت میں اس کو آگ لگا دی جائے تو برابر جلتا رہتا ہے۔ بعض شعبہ باز ایسا کر کے لوگوں کو حیرت میں ڈال دیتے ہیں۔ کا نور معمولی حرارت پر آہستہ آہستہ اڑتا رہتا ہے۔ اور تیز حرارت دینے سے بالکل اڑ جاتا ہے۔ اسکے علاوہ گرم جگر دیکھنے یا کھلا رکھنے سے بھی اڑ جاتا ہے لہذا اس کو بند کر کے نہایت احتیاط سے رکھا جاتا ہے۔ بہت سے لوگ کا نور کے ساتھ سیاہ مریچیں یا ٹوئیں بھی ڈبے میں رکھ دیتے ہیں۔ خیال کیا جاتا ہے کہ ایسا کرنے سے کا نور اڑنے اور ضائع ہونے سے محفوظ رہتا ہے۔ کا نور کی یہ نہایت تیز ہوتی ہے۔ اگر ذرا سا کا نور منہ میں رکھ کر چبا جائے تو اس کا مزاج اور جہد پراگم ہو کر رہتا ہے۔ اور پھر خشک پڑ جاتی ہے یوں تو کا نور پانی میں بہت کم حل ہوتا ہے لیکن اگر کا نور ایک حصے کو سات حصے پانی میں حل کیا جائے تو حل ہو جاتا ہے۔ اس کے علاوہ کا نور ایک حصہ روغن زیتون چار حصے میں یا کا نور ایک حصہ روغن تاجین ڈیڑھ حصے میں یا کا نور چار حصے کلوروفارم ایک حصے میں۔ یا کا نور ایک حصہ الکحل (۹۰ فیصد) ایک حصہ میں حل ہو جاتا ہے۔ اسکے علاوہ روغن پیپر منٹ۔ ست اجوائن اور ست پودینہ کے ساتھ حل کر بھی حل ہو جاتا ہے۔ اور اگر کا نور تین حصے کو قلم دار کا رنگ ایک حصہ میں ملا کر گرگڑا جائے۔ یا ہونڈ گول یا اینڈریت کے ساتھ ملا کر گرگڑا جائے۔ یا دونوں کو ملا کر رکھ دیا جائے تو حل ہو کر ایک سیال بن جاتا ہے کا نور کو ٹونے سے سفوف نہیں بنتا۔ اس لئے جب اس کو کسی دوا میں سفوف کر کے ملانے کی ضرورت ہوتی ہے۔ تو بڑی دقت پیش آتی ہے۔ بعض اوقات تو اس کو ریڑھ ریڑھ حالت ہی میں دوا کے ساتھ ملا دیتے ہیں۔ یا اس کو دوسری دواؤں کے ساتھ ملا کر کونے چھانٹتے ہیں۔ اور اس طرح اس کا بہت سا حصہ ضائع ہو جاتا ہے کا نور کا سفوف بنانے کی آسان ترکیب یہ

ہے کہ اس پر چند قطرے اسپرٹ آف وائن کے ڈال کر کھل کر لیا جائے۔ نہایت آسانی سے سفوف بن جائے گا۔ اس کے علاوہ اگر کا نور پر چند قطرے الکحل کے ڈال کر کھل کر یوں تو کا نور ریڑھ ریڑھ ہو جائے گا۔ پھر اس پر چند قطرے پٹرول ڈال کر دوبارہ کھل کر یں۔ کا نور بالکل میدے کے مانند باریک ہو جائے گا۔ پھر اسے جس دوا میں ملانا چاہیں۔ ملائیں۔ الکحل یا پٹرول کی آبیہش کا کچھ خیال نہ کریں۔ اس لئے کہ ان کا اثر چند منٹ بعد غائب ہو جائے گا۔

کا نور کا مزاج: یونانی اطباء کے نزدیک کا نور کا مزاج تیسرے درجے میں سرد و خشک ہے لیکن ویدک میں اس کا مزاج گرم و خشک مانا جاتا ہے۔

کا نور کی مقدار خوراک: ایک رتی سے تین رتی تک ہے۔ اگرچہ بعض کتابوں میں عام مقدار خوراک ۶ رتی تک بھی ہے لیکن یہ زیادہ ہے۔ بعض امراض میں بعض اطباء نے غیر معمولی مقدار میں بھی کا نور کھلا یا اور اس سے اصل مرض کو فائدہ بھی ہوا لیکن اس کے استعمال میں دوسرے نقصانات ایسے لاحق ہوئے۔ کہ ان کی تلافی نہ ہو سکی۔

کا نور کے افعال و خواص

بیرونی افعال: کا نور خنדר اور مسکن ہے۔ یعنی اعضاء کو بے حس کرتا ہے۔ اور درودوں کو تسکین دیتا ہے۔ اسی لئے اس کو اکثر درودوں مثلاً ورد کر۔ دروغضات۔ گھٹیا۔ جو کذاات العجب اور ذات الہیہ میں بھی تسکین درد کے لئے مختلف ترکیبوں سے استعمال کرتے ہیں۔ نیز بجز پچھوہ فیہرہ کے کالے پھل کا محلول پکے تھیں اور دوسری پشانی: تسکین درد کے لئے لگاتے ہیں۔ کا نور چند پر لگانے سے حرکت اور خرابی بھی رکھتا ہے اس لئے اس کا مریم، غیرہ یا کرموج کی جگہ پر ملتے ہیں۔ نیز گھٹیا پر مالش کرتے ہیں۔ علاوہ ازیں کا نور انہی تاثیرات کے باعث اور خنדר و مسکن اثرات رکھنے کی وجہ سے سینے کی بیماریاں مثلاً ذات العجب اور ذات الہیہ اور کھانسی میں سینے پر مالش کرتے ہیں۔ چنانچہ یہ خون، خاہر جلد کی طرف جذب کر کے اور اس جگہ گرمی پیدا کر کے اصل مرض میں تخفیف پیدا کر ہے اور خنדר و مسکن ہونے کی وجہ سے درد کو تسکین دیتا ہے۔ اگر کا نور کو الکحل میں حل کرے

سادہ مرہم میں ملا کر یا سیربی مسوں پر لگانیں۔ قوآن کی سوزش جلن اور دور کو دور کر کے بہت جلد خشک پیدا کرتا ہے۔ اس کے علاوہ بعض گرم دھنوں اور گرم بیاریوں میں اس کا مرہم بنا کر لگاتے ہیں۔ جو مرہم کا فورے کے نام سے مشہور ہے۔ کافور چونکہ دافع عفونت۔ قاتل جراثیم اور قاتل کرم ہے۔ اس لئے دھنوں میں اس کا مرہم نہایت مفید ثابت ہوتا ہے۔ اگر دھم میں کینزے پڑ گئے ہوں۔ تو وہ بھی اس کے مرہم کے استعمال سے ہلاک ہو جاتے ہیں قاتل کرم ہونے کی وجہ سے اس کو کتاہوں اور کپڑوں میں بھی رکھتے ہیں۔ اس کی بو سے ان کو کیزا نہیں لگتا۔ بلکہ بہت سے جانور مکمل وغیرہ اس کی بو سے بھاگ جاتے ہیں۔ کسیر میں کافور کو سبز دھن کے پانی میں مل کر کے ناک میں ڈکانے سے کسیر بند ہو جاتی ہے۔ اس کا یہ فائدہ اس کی خضر اور خشک پیدا کرنے والی تاثیر سے حاصل ہوتا ہے۔ اس کی بو سے بہت سے کینزے بھاگتے اور دوسرے میں نیز اس کی بو خراب ہوا کی گندگی کو دور کرتی ہے۔ اس لئے دہائی امراض کے زمانے میں کافور کی ڈلیاں جیب میں رکھنا یا ایک کپڑے میں اس کی ٹکیہ باندھ کر باؤ پر باندھنا اور اس کو گھسنے رہنا مفید ہے۔

کافور کے اندرونی افعال: کافور منہ میں بھی دافع قلعن اور مسکن تاثیر کرتا ہے۔ چنانچہ ان فائدہ کے لئے اس کو ٹینوں میں شامل کرتے ہیں۔ بعض لوگ پان میں رکھ کر کھاتے ہیں۔ اس کے غلظت میں پھری ہو کر درد والی ڈاڑھ یا دانت پر رکھتے ہیں۔ اور انہوں کافور برابر کمر ل کے سوراخ ڈاڑھ میں بھر دیتے ہیں۔ اس طرح درد بہت جلد ساکن ہو جاتا ہے۔ کافور مفرغ اور دھتوی قلب ہے۔ گرم حرا جوں کے دل و دماغ کو طاقت دیتا ہے۔ تپ دق میں نہایت مفید ہے۔ چنانچہ قمرض کافور اور دوسرے مرکبات مناسب بدقات کے ساتھ استعمال کئے جاتے ہیں۔ مفرودی دھتوں کو بند کرتا ہے اور جیسا کہ توسکین دیتا ہے۔ دراپنی انہی تاثیروں کی وجہ سے پیسے میں نہایت مفید ثابت ہوتا ہے۔ کافور کی بو چونکہ دافع قلعن تاثیر رکھتی ہے۔ اس لئے زلزلہ و زکام میں اس کو گھسنے سے فائدہ ہوتا ہے۔ خصوصاً ای نی زلزلے میں جس میں چھٹکلیں بکثرت آتی ہیں۔ اس کا سو گنا بہت فائدہ دیتا ہے۔ اس کے علاوہ یہ منصف بلغم بھی ہے۔ لہذا پرانی کھانسی میں اخراج بلغم کے لئے بعض دواؤں

کے ساتھ ملا کر دیتے ہیں۔ اگرچہ کافور مفرغ ہے۔ اور دماغ میں ایک تحریک پیدا کرتا ہے۔ لیکن تمام آدمیوں میں اس کی یہ تاثیر یکساں نہیں ہوتی۔ چنانچہ بعض لوگوں میں اس کی مفرغ تاثیر سے دل خوش کن خیالات پیدا ہوتے ہیں۔ اور ہنسنے کو نئے کی خواہش پیدا ہو جاتی ہے۔ لیکن بعض لوگوں میں اس کے خلاف اثرات پیدا بھی ہو جاتے ہیں۔ غرض اس کے استعمال سے عصبی نظام پر پہلے حرکت تاثیر ہوتی ہے اور پھر منصف۔ اس لئے اس کو بطور دافع شفع۔ احتیاق الارحم۔ عصبی اختلاج قلب۔ رعدہ اور کالی کھانسی میں استعمال کرتے ہیں۔ چنانچہ بعض لوگ کافور ایک رتی چمک ایک رتی کی گولی بنا کر دم کی شدت میں ہر دوسرے تیسرے گھٹنے کے بعد دیتے ہیں اور روشن تاریں میں کافور مل کر کے سینے پر مالش کرتے ہیں۔ ایسا کرنے سے سانس کا تکلیف سے آنا متوقف ہو جاتا ہے۔ اسی طرح کافور اور چمک کی گولی احتیاق الارحم میں کھلانے سے اس کے دردوں کی شدت رفع ہو جاتی ہے۔

کافور معرق (پینڈ لانے والا) بھی ہے لیکن اس فائدے کیلئے اس کو شاذ تاور ہی استعمال کیا جاتا ہے۔ کہ اگر ڈھائی رتی کافور اور آدھی رتی انہوں کی گولی بنا کر سوتے وقت مرہض کو کھلائیں۔ تو اس سے بہت سہا پینڈ آتا ہے۔ اور مٹھا کپرا نا درد جاتا رہتا ہے۔ اگر کافور دارالبلوے کی گولیاں بنا کر سوزاک کے مرہض کو کھلائیں جائیں۔ تو جلن۔ کھلی اور بار بار عضو قاع میں تندی پیدا ہونے کی شکایت (نخو سوزا کی) دور ہو جاتی ہے۔ اس کے علاوہ سوزاک کی تکلیف اور رگن کو بھی تسکین دیتا ہے۔

کافور حکمۃ الطرب (اندام نہانی کی خارش) کی شکایت کو بھی دور کرتا ہے۔ چنانچہ دو دورتی کافور لیٹھ کو دن میں دو قہن بار کھلانے سے یہ شکایت دور ہو جاتی ہے۔ اگر اس کے استعمال سے پہلے ایک پلٹا سلاطاب دیا جائے۔ تو بہتر ہے اس کے علاوہ اگر کافور کو کھن میں کمر ل کر کے بطور مالش استعمال کیا جائے۔ تو اس صورت میں بھی وہ اندام نہانی کی خارش اور سوزش کو تسکین دیتا ہے۔ اور اسی فائدے کی غرض سے کافور قلعن گلاب میں مل کر کے بھی لگایا جاتا ہے۔

کافور احتلام کی شکایت کو بھی دور کرتا ہے۔ چنانچہ دورتی کافور میں دو چاول

انجون ملا کر کوئی پائیا نہیں۔ اور رات کو سوتے وقت کھلاں۔ تو کثرت احتلام کی شکایت جاتی رہتی ہے۔ لیکن یہ واضح رہے کہ اس فائدے کے لئے جو ان گرم مزاج مریضوں میں ہی اسے استعمال کرنا مناسب ہے۔ کافور قوت باہ پر کیا تاخیر کرتا ہے۔ اس کے متعلق یونانی اور ویدک اطباء میں اختلاف ہے چنانچہ یونانی اطباء کافور کو مصنف باہ سمجھتے ہیں۔ اور اس کی سردی اور قوت تخدیر اس کی اس تاخیر پر دلالت کرتی ہے اس کے علاوہ تجربات بھی اس کی تصدیق کرتے ہیں۔ چنانچہ ایک طبیب لکھتے ہیں۔ کہ ان کے ایک دوست نے ساڑھے چار ماٹھے کافور ایک دن کھایا۔ تو اس کی قوت باہ میں ضعف کے آثار پیدا ہوئے۔ دوسرے دن بھی اس مقدار میں کھایا۔ تو اس کی قوت باہ بالکل جاتی رہی۔ تیسرے دن بھی استعمال کیا۔ تو اس کا یہ اثر ہوا کہ اس کا معدہ خراب ہو گیا۔ اور نفا کا خضم ہونا مقوف ہو گیا۔ خود مجھے ایک واقعہ معلوم ہے کہ ایک مرتبہ طاعون کے زمانے میں ایک طبیب نے ایک طاعون کے مریض کو کافور بار بار استعمال کرایا۔ اگرچہ مریض اچھا ہو گیا۔ لیکن اس کی قوت باہ جاتی رہی۔ ویدک اطباء کے نزدیک کافور مقوی باہ ہے۔ اور وہ اس کو اس فائدے کی غرض سے مختلف مجموعوں وغیرہ میں شامل کر کے استعمال کرتے ہیں۔ لیکن بعض وید صاحبان اس سے اختلاف بھی رکھتے ہیں۔ چنانچہ ایک ویدک کتاب میں اس کو مصنف باہ لکھا ہے۔

کافور کی مصنف باہ تاخیر کے متعلق ڈاکٹر صاحبان کہتے ہیں۔ کہ یہ تھوڑی مقدار میں مقوی باہ بھی ہے لیکن زیادہ مقدار میں مصنف باہ اثر کرتا ہے لیکن مناسب یہی ہے کہ کافور کو تقویت باہ کی غرض سے استعمال نہ کیا جائے اگر اس کو تھوڑی مقدار میں بھی بار بار استعمال کیا گیا۔ تو اس سے بھی مصنف باہ کا اندیشہ ہے۔

کافور کی زہریلی تاثیر: کافور بطور زہر خورانی استعمال نہیں کیا جاتا۔ لیکن کوئی شخص اس کو زیادہ مقدار میں کھا لیتا ہے تو معدے میں درد ہونے لگتا ہے۔ مٹی ہونے لگتی ہے۔ اور بعض اوقات قہیں بھی آنے لگتی ہیں۔ سر میں چکر آنے لگتے ہیں۔ آنکھوں کے سامنے اندھیرا چھا جاتا ہے۔ ہڈیاں ہونے لگتا ہے۔ اور ہاتھ پاؤں میں شمع شروع ہو جاتا ہے۔ جسم کا رنگ نیلگوں ہو جاتا ہے۔ اور غنڈا پسینہ آنے لگتا ہے۔ پیشاب کا آنا نہ صرف

موقوف ہو جاتا ہے۔ بلکہ بعض اوقات پیشاب کی پیدائش ہی مقوف ہو جاتی ہے۔ اور آخر کار غفلت کی حالت میں مریض انتقال کر جاتا ہے اگر کافور کے کھانے سے مذکورہ بالا زہریلی علامات پیدا ہو جائیں۔ تو ایسی حالت میں قے لانے والی دوائیں دے کر قے کرائیں۔ انجیہ معدی کے ذریعے سے معدے کو دھو ڈالیں۔ اور پھر تقویت کیلئے جگر نوا امیکا..... کھلائیں۔ یا کچلے گا کوئی مرکب استعمال کرائیں۔

کافور کے مرکبات

آب شفا: کافور ایک حصہ ست پوند (تھیرمنٹ) ایک حصہ۔ ست اجزاء ن نصف حصہ تینوں چیزوں کو ملا کر ایک شیشی میں ڈالت لگا کر رکھو۔ دو تین گھنٹے میں تینوں چیزیں خود بخود مل ہو کر عرق بن جائیں گی۔ اگر چاہیں کہ دو جلد تیار ہو جائے۔ تو تینوں چیزوں کو کٹ کر شیشی میں ڈالیں۔ اور تھوڑی دیر دھوپ میں رکھیں۔

مقدار خوراک: اس کی مقدار خوراک جو انوں کیلئے دو قطرے سے چار قطرے تک ہے۔ بچوں کو ان کی عمر کے مطابق آدھے قطرے سے ایک قطرے تک دی جاتی ہے۔ اگر کسی مرض میں اس کو بار بار دینے کی ضرورت پیش آئے تو دن رات میں بارہ قطرے سے زیادہ نہیں دینا چاہئے۔ اور اگر کسی مرض میں ایک ہی بار زیادہ مقدار میں دینے کی ضرورت ہو۔ تو پانچ قطرے سے زیادہ نہیں استعمال کرنا چاہئے۔

اثرات: یہ مرکب ہر دلی طور پر استعمال کرنے سے بخود دے کسی پیدا کرنے والا اور رافع نقطن اثر کرتا ہے۔ اور خارش و التهاب کو دور کرتا۔ نیز جراثیم کو ہلاک کرتا ہے چنانچہ اپنی ان تاثیرات کی وجہ سے یہ قرص کے عصبی دروں مثلاً درد سر عصبی۔ درد امیو (عصاب) کان کے عصبی درد، چہرے کے عصبی درد۔ و انتوں کے درد، ذات الجنب یا سینے کے عصبی درد، درد کمر، گھٹیا اور موع وغیرہ میں تسکین درد کے لئے ماش کیا جاتا ہے۔ آب شفا درد کو دور کرنے کی تاثیر رکھتا ہے۔ اور اس مقصد کے لئے اس کو اکثر استعمال کیا جاتا ہے۔ چھوڑے اور پھنسیوں کی ابتداء میں کہ جب ان میں چپ نہ پڑی ہو۔ ”آب شفا“ استعمال کیا جاتا ہے۔ زخم بستی نہیں وہ زخم جو زیادہ لمبی بیماریوں کی وجہ سے پشت پر لیئے رہنے کی

وجہ سے پیدا ہو جاتے ہیں۔ ”آب شفا“ لگانے سے اچھے ہو جاتے ہیں۔ جراثیم کو ہلاک کرنے کی وجہ سے ایگزیم (جلن دار بھینسیں) داد۔ چھل، سبج، ہر قسم کی خارش مثلاً فوٹوں کی خارش۔ مقصد کی خارش وغیرہ میں استعمال کیا جاتا ہے۔ پتی اچھل آنے پر بھی اس کے لگانے سے فائدہ ہوتا ہے ناک کی بد بو اور ناک کے کیڑوں کو دودھ کرنے کے لئے ”آب شفا“ مفید ثابت ہوا ہے۔ زہریلے جانوروں مثلاً بچھو، کنگھیو، مار، بچھر۔ پسو۔ کھمبل۔ بھڑیخا اور شہد کی مکھیاں کے کاٹنے کے لئے بے حد سودمند ہے۔ درد اور جلن کو فوراً تسکین ہو جاتی ہے۔ زرد زکام۔ شدید کھانسی۔ خناق اور سل میں اس کے بخارات کا سونگھا نا مفید ہے۔

اندرونی طور پر استعمال کرنے سے اندرونی اعضاء کے عصبی دردوں کو تسکین دیتا ہے۔ وجع الغواد اور غم معدہ کا درد وجع المعدہ کا درد وجع الکبد (جگر کا درد) وجع الامعاء (آنتوں کا درد) اس کے پلانے سے اچھے ہو جاتے ہیں۔ پیٹھ میں اس کے استعمال سے بہت فائدہ ہوتا ہے۔ حمل اور بچے کو روکنے کے لئے بہت مفید دوا ہے اس کے علاوہ دست و پچیس۔ گرم شکم (پیٹ کے کیڑے) ذات الجذب (جھلی کا درد) ذات الریہ (مونیا) اور سل میں بھی اس کے استعمال سے فائدہ ہوتا ہے عریضہ کے ایک ایسا عجب و غریب مرکب ہے کہ ایک ہوشیار معالج ان کو بیماریوں میں مختلف بدوقتوں کے ساتھ اس کو استعمال کر کے مریض کو فائدہ پہنچا سکتا ہے۔ اگر ہال بچوں والے گھروں میں یہ دوا ہونا کر رہی جائے تو بوقت ضرورت بہت سی تکلیفوں میں کام آسکتی ہے۔

ترکیب استعمال: سرد وغیرہ میں عجمی درد ہو تو پھیری سے اس محلوں دوا کو لگا کر ڈالنی سے لے دو جھلی کے درد اور گھیا وغیرہ میں مالش کرو۔ پھوڑے بھینسیوں پر دیے ہی لگا دو۔ کان میں درد ہو تو روغن گل دو قطرے میں..... یہ دالا کر دیکھاؤ۔ ڈاڑھ یا دانت کا درد ستارہا ہو تو اس دوا میں روغن کا چھویرے تر کر کے ڈاڑھ یا دانت پر رکھو۔ خارش (خواہ کسی عضو میں ہو) اور پتی میں روغن گل میں ملا کر لگاؤ۔ داد۔ تاج چھل میں اسی کو لگاؤ۔ البتہ اگر ضرورت ہو۔ مثلاً خالص اسی کے لگانے سے سوزش ہو تو تھوڑے سے روغن گل میں ملا کر لگاؤ۔ زہریلے جانوروں کے کاٹنے پر ایک دو قطرہ ڈال کر لگائی سے لے دو۔ زرد زکام میں

روان پر اس دوا کے چند قطرے ڈال کر سونگھاؤ۔ اور تھوڑے نیم گرم پانی میں ملا کر اس سے ناک کو دھوؤ۔ غم معدہ کے درد میں تین چار قطرے یہ یہ درد عرق گلاب میں ملا کر پلاؤ۔ معدے کے درد، جگر کے درد، دو تلوخ اور لطف شکم وغیرہ میں اجوائن کے عرق میں یا پانی میں ملا کر پلاؤ۔ ذات الجذب (جھلی کے درد) اور ذات الریہ (مونیا) میں پسلیوں اور سینوں میں یہ دوا روغن گل میں ملا کر مالش کرو۔ اور درد دو قطرے عرق گاؤ زبان میں ملا کر پلاؤ۔ یا شربت انگار میں ملا کر چٹا نا چاہئے پیٹے میں اس دوا کے دو قطرے عرق گلاب میں ملا کر دو دو گھنٹے کے بعد برابر دیتے رہئے چائیں۔ یہاں تک کہ آرام کی صورت نظر آ جائے۔ پیاس زیادہ ستاتی ہو۔ تو اس دوا کے دو قطرے مری کی ٹولی پر ڈال کر چسو۔ پیاس کم ہو جائیگی۔

جوشاعہ کا فور: کافور دوتلے کو دوسرے پانی میں جوش دیں۔ لیکن برتن کو سرپوش سے ڈھانکے رکھیں دس منٹ تک جوش دینے کے بعد آگ سے اتار لیں۔ اور غنڈا کر کے بوتلوں میں بھر لیں۔ پیٹے کے مریض کو یہ پانی دو دو تلوے کی مقدار تھوڑی تھوڑی دیر کے بعد پلائیں۔ چند بار پلانے سے تے اور دستوں میں افادہ معلوم ہونے لگے گا۔

حب کافور: کافور دماشے۔ بھجک ایک ماش۔ دونوں کو بیں کر داندہ مونگ برابر گولیاں بنا لیں۔ ایک ایک گولی تین تین گھنٹے کے بعد ایک دو گھنٹہ پانی کے ساتھ دیں۔ تے خواہ کسی ہی شدت سے آتی ہو۔ اور کسی دوا سے بند نہ ہوتی ہو۔ ان کو لیوں کے استعمال سے بند ہو جاتی ہے۔

عرق کافور: کافور خالص ایک حصہ کو یکٹی غائیخا اسپرٹ چار حصے میں ملا کر رکھیں۔ کافراس میں حل کر عرق بن جائے گا۔ پیٹھ۔ لطف شکم اور بواسیر کے لئے مفید ہے۔ سل دوق میں استعمال کیا جاتا ہے۔ فلت الدم (خون ٹھوکانا) میں فائدہ دیتا ہے۔ متھار خوراک دو تین قطرے یہ محلول تھوڑے سے پانی میں ملا کر پیئیں۔

دوائے مسکن: کافور ایک تول کورلر پائیز ریٹ ایک تولہ دودھ کو ملا کر ایک شیشی میں بھریں۔ اور بوقت ضرورت کام میں لائیں۔ پیشانی پر لگانے سے سر کے درد کو فوراً تسکین دیتی ہے۔ بچھو یا بھڑے کے کاٹنے پر لگانے سے فوراً درد جلن کو کم کر دیتی ہے ڈاڑھ یا

انت کار خواہ کی سادی شدہ ہو۔ ایک پھریری اس میں تر کر کے درخوردور ہو جائے گا۔

زورور قلاع : بنہلو جن۔ دانہ الچی خورد۔ کھنڈ۔ پرانی کھمبی۔ سنگ

غزاحت۔ زورور شور و غمی گاؤ زبان جلائی ہوئی۔ لوراک لہڑ ہر ایک ایک تول۔ نیلا تھوٹھا

بریاں تین ماشے۔ سب کو نہایت باریک ہیں چھان کر شیشی میں رکھیں۔ اور بوقت ضرورت

ایک چنگی منہ میں چھڑکیں۔ قلاع خواہ کی سادی پرانا اور شدید ہو۔ اسکے استعمال سے بہت

جلد آرام ہو جاتا ہے۔

نفوخ کا فور : نوشادر ایک تول۔ کافور تین ماشے کو پیں کر شیشی میں بند کر کے

رکھیں۔ کی سادی درد سر ہواس کے سونگنے سے جاتا رہتا ہے۔ ڈاڑھ اور دانہ کے درد کو بھی

تسکین ہوتی ہے۔

چغاب اور یوب : بی کی زمین اس کے بہت موافق ہے۔ یہاں اس کے درخت لگا

کر کافور بنانے میں ملک کو بہت فائدہ پہنچ سکتا ہے۔

میری مجبوریاں کیا پوچھتے ہو کہ جینے کے لئے مجبور ہوں میں

مغربات

موسم بدل رہا ہے۔ موسم کی تبدیلی پر اکثر لوگوں کے خون میں خرابی کا اظہار ہوتا

ہے۔ خارش، پھوڑا، پھنسی وغیرہ کسی قسم کی شکایات ہو جاتی ہیں۔ میں چاہتا ہوں۔ کہ ایسے

نئے نسخوں جن سے خرابی خون کی کوئی کمی غلطی نہ رہے۔

علاج بذریعہ غذا : خوراک کے ذائقوں کی چھتھیں ہیں۔ نیٹھا۔ کٹا۔ نمکین۔

کڑوا۔ کیلا اور چر پر اسی طرح کہ ہم کہہ سکتے ہیں۔ کرام خوردنی اشیاء چھ رسوں میں منقسم

ہیں سلسلہ داران کی مثال دینے سے یہ بات زیادہ صاف ہو جائے گی۔ کھانڈ۔ نیو۔ نمک۔

کومین۔ بالکل کچا ہر اور مرغ اپنے میں ایک ایک خاص رس رکھتے ہیں۔ بعض چیزوں میں

دودو چار رس بھی اکٹھے ہوتے ہیں۔ قدحہاری انار میں نیٹھا اور کھنڈ۔ پنتہ ہڑ میں جھیر

رس اور بھن میں پانچ رس ہوتے ہیں۔ اگر سال کے بارہ ماہ ہم موسم کے مطابق ہر قسم کارس

رکھنے والی چیزیں کھاتے ہیں تو خون کا کیمیائی توازن ٹھیک رہتا ہے۔ وہ خراب نہیں ہوتا اور

کسی روئی کا مشرودہ احسان نہیں ہو سکتا کہ اس کا زیادہ استعمال کرنا اور کسی کا بالکل ہی نہ کرنا

زیادہ تر خرابی خون کا باعث ہوتا ہے۔ نیٹھا اور نمکین رس تو بھی قدرتی طور پر خواہ خواہ ہی مل

رہتے ہیں۔ انما میں مناس اور ساگ ہزریوں میں قدرتی اور معدنی نمک ہمیں ملتے

ہیں۔ وہ ہمیں بہت مقدار میں پائیں اور ان کی فراہمی کا انتظام ٹھیک رہے۔ کھنڈ رس ہمیں

بہت تھوڑا چاہئے۔ بعض پاپر ہیز لوگوں نے کھنڈ رس کی قسم ہی اٹھالی ہے۔ اور وہ نیو، نمٹھا،

کلفہ، جاسن اور سنگتر سے تک سے پرہیز کرتے ہیں۔ یہ بھول ہے اور اس سے بڑھ کر بھول

وہ لوگ کرتے ہیں۔ جو کھنڈی کا بے عدا استعمال کرتے ہیں۔ صبح کو دھوئی کے ساتھ اچار لیں

گے۔ سر پر کو دھو گول گئے۔ پھلے پڑیاں کھائیں گے۔ اور اگر جرجی کا گھی کا گلاس حاصل

کر سکیں۔ تو اس سے بڑھ کر وہ کوئی نعمت ہی نہیں سمجھتے۔ رات کی روئی کے ساتھ نیو ہونا

لازمی ہے۔ اور اگر اس کا موسم نہ ہو تو صبح کی دھری ہوئی کھٹی دہی کا راتینو ضرور ہوا۔ باقو

کر بلا۔ آملہ۔ کپور۔ سہانجہ۔ چنگان۔ سنبل وغیرہ کی ہزری کھائیں۔ ان کے دشمن کریلہ

البتہ کھالیں گے۔ اگر اس میں انجور برابر وزن کا پڑا ہو۔ بعض لوگ اور خصوصاً گاؤں کے

بچے پیٹھے کا زیادہ استعمال کرتے ہیں اس طرح خون خواہ خواہ خراب کرنے کی کوشش کی جاتی

ہے۔ پس سب سے بڑا علاج خون کو صاف کرنے کا انسان کی عام غذا ہے۔ حسب موسم

مجھیں رس مناسب مقدار میں کھانے پائیں۔

مصطفیٰ خون جزی بوٹیاں (الف) : چراستہ۔ نیم گلو۔ پت یا پڑا شاہترہ۔

چاشکو۔ کوڑ۔ کچور کالی زری۔ دانہ دارو ہلدی اور جیر کی ڈوڈی۔ یہ گیارہ الگ الگ یا سب کو

چند ایک کو ہم وزن ملا کر تھیلی میں بھر ج۔ شام صرف ایک ہی وقت چیت بساکھ میں دو ہفتے بھر

سادو پانی سے چھاک لینا خون کو بہت اچھی طرح صاف کر دیتا ہے۔ بھوک بڑھتی ہے۔ جسم

میں چستی آتی ہے۔ خوراک بہتر طور پر جزد بدن ہوتی ہے۔ صحت میں بہت اضافہ ہوتا ہے۔

ڈیڑھ تول بھر رات کو بھوک رکھنا اور سویرے مسل کر پانی نمجور کر لینا بھی اسی طرح مفید رہتا

ہے۔ ان کی تاثیر خشک ہونے کی وجہ سے گھی دودھ کا استعمال کچھ زیادہ ہے۔

(ب) دند اور دارو ہلدی کے پتوں کے ٹکڑے سے رسون تیار ہوتی ہے۔ جو کہ تین

چاروتی صبح کے وقت یمن میں لپیٹ کر گلن لی جائے تو خون کی جملہ امراض کیلئے مفید ہے۔
معدنیات سے علاج: کندھک آملہ سارم تولے - مٹی دوتولے - دودھ ۱۹ تولے - پہلو لوہے کے کڑے جسے میں دوا تولہ مٹی اور سالم آملہ سارم کندھک آگ پر گرم کریں۔
 جب کندھک بالکل پگھل جائے تو اسے دودھ والے برتن میں الٹ دیں۔ پھر کندھک نکال کر اور دوا تولہ مٹی حیدر ذال کر اسی طرح گرم کر کے دودھ میں ڈال دیں۔ چار بار اسی طرح کریں۔ یہ کندھک اکھانے کے لائق ہوتی ہے۔ ایک ماشہ پر شدہ کندھک صبح کے وقت دوتولے یمن میں ملا کر کھالیں۔ بہت مصفی خون اور مقوی چیز ہے۔ کڑوی بالکل نہیں۔
 نہایت بے ضرر ہے۔

اول تو حسب دہایت غذا سے ہی مصفی خون کا فائدہ اٹھانا چاہئے۔ ورنہ سترہ کدو بالا جڑی بوٹیاں خاصی مصفی ہیں۔ اور ساتھ ہی طاقت بخش۔ ان کے استعمال سے خون کی خرابی سے پیدا ہونے والے امراض پھوڑا پھنسی وغیرہ کی شکایت نہ ہوگی۔ ایک نسخہ پھوڑا پھنسی کے متعلق بھی لکھا جاتا ہے۔

کالی مرہیم: ہر قسم کے پھوڑا پھنسی اور زخم کیلئے اکسر ہے۔ پہلے پلٹس باندھ دیں۔ تاکہ باجھ گھٹنے میں زخم کا نہ صاف ہو جائے۔ اسے بعد صاف کپڑے کا کھوکھلی سے زخم کے مطابق کاٹ کر اس پر یہ مرہم لگا دیں۔ زخم کو آگ چھار کے اترے گی۔ اگر اندر میل زیادہ ہوگا تو ایک دو چھاپے اتریں گے۔ پھر پختہ ہو جائے گی (نسخہ) لوہے کے کڑے کھائی میں اچھا مکہ تیل گل میں ۱/۲ چمچا مکہ سمندر - ایک تولہ دینی صابن ڈال کر آگ پر چڑھا دیں۔ اور آہستہ آہستہ ملائے جائیں۔ جب کالا ہونے لگے۔ تو رال ۱۹ اشاورہ سرمہ سفید دو ماشہ نہایت باریک ٹیس کر ملا دیں۔ اور باجھ مٹھ کے بعد تاروں پلٹس کا ذکر اور آیا ہے اس کا طریقہ یہ ہے۔ کہ تھوڑا آٹا لے کر اس میں آدھ دھن بوندھل کے کے تیل کی اور ہلکی سی جھکی ہلدی کی ملا کر اتنا پانی ڈالیں۔ کہ پتلا ہو جائے۔ پھر آگ پر رکھ کر گاڑھا کر لیں۔ ڈاکٹر لوگ ہلدی نہیں ملائے۔ اس سے کپڑے پر بھی پلے داغ لگنے کا احتمال ہے۔ درد اور سوجن کے لئے ہلدی کا ملانا مفید رہتا ہے۔

اطر مغل زمانی کی تیاری: (۱) چمکھارڑ - سیمہ - آملہ ہر ایک چار تولہ۔ چمکھارڑ کالی۔ ہر ایک ۳ تولہ۔ وحشیانک سات تولہ۔ طباشیر۔ پھول نگاہ۔ پھول کنول ہر ایک ڈیڑھ ڈیڑھ تولہ۔ تردی سفید سات ماشہ۔ گوند کثیر اسیرو ماشہ۔ صندل سفید ایک تولہ۔ بادام روغن ایک تولہ (۲) لسوڑیاں ہر ایک سو سو روغن گل بنفشہ ۲/۳ تولہ چمکی ادویات کو کوٹ چمان کر بادام روغن میں چب کریں۔ پھر نمبر ۲ کی ادویات کو ایک سیر پانی میں جوش دیویں۔ جب دھواں صاف جاوے۔ تو چل چمان کر صاف کریں۔ سرچد کھاڑ کی چاشنی نمبر ۲ والی ادویات ملا کر تیار کریں اور پھر نمبر ۱ کا سفوف بھی ساتھ شامل کر کے مرجان میں محفوظ رکھیں۔ یہ اطر مغل تیار ہے۔ مقدار خوراک ۳ ماشہ سے ایک تولہ تک صبراء دودھ۔ واضح فعیض ہے۔ داکھی نزلہ کو مفید ہے۔ درد سر کو درد کر رہی ہے۔ از حد مفید ہے۔

بالوں کو سیاہ کرنے والا تیل: اندرانی بزرگ سرخ پھول والی ایک پاؤ۔ سمکھرو ۵ تولہ۔ ہلیہ زرد ۵ تولہ۔ چمکھارڑ ۲ تولہ۔ برگ نل ۳ تولہ۔ برگ حنا ایک تولہ۔ گڑ پرانا ۳ تولہ۔ برگ حنا ایک تولہ۔ گڑ پرانا ۳ تولہ۔ ماز د ۲ تولہ۔ گوہ چون ۳ تولہ۔ ان کو ایک لوہے کے برتن میں اس قدر پانی ملا کر ڈن کریں۔ کہ پانی میں سب اشیاء ڈوب جائیں۔ ۲۹ روز کے بعد نکال کر جوش دیویں۔ اور لوہے کی چمچنی میں چمان کر ہموں سروں کا تیل ڈال کر پکا دیں۔ جب جل کر صرف تیل رہ جاوے تو استعمال میں لا دیں بالوں کو سیاہ کرے گا۔

برائے کالی کھانسی: نوشادر سوہا کرسفید۔ چوکھار۔ نمک سوہج ہر ایک ایک تولہ۔ اجڑان خراسانی ۳ تولہ۔ پھل کٹائی خورد (مولایاں) بارہ تولہ۔ سب کو باریک کر کے ایک کوڑھ لگی میں بند کر کے چار باجھ سیر اپلوں کی آگ دیویں۔ سر دھونے پر نکال کر باریک ٹیس کر بقدر دورتی صبراء قریب دیا بن اشد استعمال میں لا دیں۔ از حد مفید ہے۔

شر بہت شفا کا نسخہ: عناب تیس عدد۔ لسوڑیاں پچاس عدد۔ خم جھٹلی۔ خم خیازی ہر ایک ڈیڑھ تولہ۔ مٹھی جھٹلی ہوئی۔ زوفا ہر ایک تین تولہ۔ ان غیر میں عدد۔ پر سیاہاں ۱/۲ تولہ۔ کھاڑ دس چمچا مکہ۔ تمام ادویات کورات کے وقت ایک سیر پانی میں بھگو کر صبح کو جوش

دیویں۔ جب نصف پانی رہ جاوے۔ تو حل چھان کر کھاڑ ملا کر شربت پکا دیں مقدار خوراک ۳۰ تولیخ اور تین تولیخ عرق گاؤز بان ملا کر استعمال کریں۔ کھائی۔ نزلہ۔ ذکام۔ دودھ۔ نمونیا کو مفید ہے۔ غلیم صاف کرتا ہے۔

حب قبض کشا: ایلوا۔ ریوند عصارہ۔ غم حطل (کود اطفال) ہر ایک تولیخ تولیخ مصلیٰ ردی ۶ ماشرب کو ہر ایک کر کے عرق گلاب کی مدد سے غود کی مانند چھوٹی چھوٹی گولیاں بناویں۔ اور شیشی میں محفوظ رکھیں۔ ضرورت کے وقت رات کو دودھ گولی دودھ یا پانی سے استعمال کریں۔ قبض کی شکایت جاتی رہے گی۔

لوہ آسو: پوست بلبیل۔ بلبیل۔ آلمہ۔ قفل وراز۔ ناگرمو تھا۔ اجرائن۔ کشتہ آہن۔ بڑک۔ چکر۔ ہر ایک تولیخ تولیخ۔ گل واداد ایک سیر۔ شہد خالص سوا تین سیر۔ پراگمزا پانچ سیر۔ تمام ادویات کو سونف کر کے باقی اشیاء کے ساتھ ایک پختے مٹکے میں ڈال دیں۔ اور ۲۵ سیر پختہ پانی ڈال کر مٹکے کا منہ ڈھکنا دے کر مٹی مٹی سے بند کر دیویں۔ ایک ماہ تک رہنے دیویں۔ پھر نقار کر یوکوں میں بھر لیویں۔ مقدار خوراک ۶ ماشرب سے ایک تولیخ بعد خوراک دن میں دو بار کھائی یرقان۔ بواسیر۔ ہاضمہ کی خرابی اور ضعف جگر کو مفید ہے۔

مرہم برائے قویا: (داود حدی) ہڑتال در قیہ ۱۰ تولیخ۔ پارہ ایک تولیخ۔ گندھک آلمہ سارا نیو تولیخ۔ روغن نور۔ یعنی گھی پانچ تولیخ۔ تمام اشیاء کو ۳۳ گھنٹے تک کھل کر کھنکی ملا دیں۔ اور کام میں لائیں۔ (۳۳)

جن سبک اور آپ

ایک انتہائی مفید بوٹی جسے مغربی دنیا کی صحت سے تعلق رکھنے والی تمام وزارتوں نے بے ضرر قرار دیا ہے

کسی بھی جزی بوٹی کی سب سے بڑی خصوصیت یہ ہوتی ہے کہ وہ انسان کو کسی قسم

کا نقصان نہ پہنچائے جدید سائنس کی تحقیقات کے مطابق جن سبک حمل طور پر بے ضرر ہے۔ اس پر تحقیق کرنے والے ایک سائنس دان نے انفرادی طور پر تجربہ کیا ہے کہ اگر اگر بوٹی کی زیادہ مقدار بھی استعمال کر لی جائے تو یہ کوئی نقصان نہیں پہنچاتی۔

سائنس دان برگ مین نے تجربات کے دوران ایک جانور کو ۳۰ گرام فی کلوگرام جسمانی وزن کے حساب سے روزی جن سبک کھلا دی۔ جب کہیں جاکر معضرات ظاہر ہوئے یہ مقدار اگر ایک ہی وقت میں انسان کو دلو کھلا دی جائے تو اس کے برابر ہے میلان یونیورسٹی میں ایک سائنسدان نے ۱۰ گرام جن سبک ایک چوہا کو کھلا دی (جو کہ ۰۰۰ گرام انسان کو دی جائے تو اس کے برابر ہے تو بھی کسی قسم کے معضرات ظاہر نہ ہوئے جب کہ جیرں یونیورسٹی کے پروفیسر سیول نے یہ نتیجہ اخذ کیا ہے کہ مقررہ مقدار سے اگر ۱۰۰۰ سے ۵۰۰۰ گنا زیادہ جن سبک دی جائے تو جب کہیں جاکر معضرات ظاہر ہوتے ہیں جن چوہوں پر تجربات کئے گئے وہ اتنی زیادہ مقدار کو نہ کھائے۔ مگر ان کے معدے زیادہ مقدار کھانے سے بڑے ہو گئے۔ پھر کسی قسم کے معضرات ظاہر نہ ہوئے۔

لندن یونیورسٹی میں چوہوں کی پیدائش سے لے کر ان کی موت تک جن سبک زیادہ مقدار میں کھائی جاتی رہی لیکن ان پر کوئی نقصان نہ اثرات ظاہر نہ ہوئے۔ کچھ تجربات کے دوران مشاہدہ میں آیا ہے کہ جن سبک کے استعمال سے غنودگی پیدا ہوتی ہے حقیقت میں یہ دوا کے اثر کا ہی ایک حصہ ہے۔

جن سبک کا مسکن اثرات ظاہر کرتا اس کے عمل میں شامل ہے۔ کوری یا کی جن سبک کے مرکبات میں Rbri اور گلوکوسائیڈ استعمال کر کے اس کے مسکن اثر کو زائل کر دیا جاتا ہے۔ یہ نقطہ مغربی طریقہ علاج کے خلاف ایک دلیل کے طور پر پیش کیا جاتا ہے کہ ایک کیمیائی مرکب کو علیحدہ کر کے استعمال کروانے سے مابعد اثرات پیدا ہونا شروع ہو جاتے ہیں۔

اگر دوا کو س، ردی جن سبک میں انتہائی محفوظ دوا ہے۔ اگر یہ ۳۰ گرام فی کلوگرام جسمانی وزن کے برابر استعمال کی جائے تو جب جاکر اس کے برے اثرات ظاہر ہوتے ہیں۔ جانوروں کو زیادہ مقدار میں اگر دوا کو س کھائی گئی، لیکن برے اثرات ظاہر نہ

ہوئے، جھلکان کی بھوک بڑھ گئی۔ ان کا وزن بڑھ گیا اور ظاہر ان کی عادت بھی بڑھ گئی۔

مغربی دنیا کی صحت سے تعلق رکھنے والی تمام وزارتوں نے جن سنگ کو بے ضرر قرار دیا ہے امریکہ میں جن سنگ کی عام استعمال میں لائی جاتی ہے اس پر یہ تحریر ہوتا ہے کہ اس کا استعمال انسانی مشاہدات پر مبنی ہے۔ اور قرد و کوس کو بھی اسی طرح استعمال کرایا جاتا ہے۔ جن سنگ گزشتہ ۴۰۰ سال سے انسانی استعمال میں ہے اگر یہ فائدہ مند نہ ہوتی یا پھر مضرات کی حامل ہوتی تو انسان بہت عرصے پہلے ہی اس کا استعمال ترک کر چکا ہوتا، چنانچہ یہی اس کی افادیت کی سب سے بڑی دلیل ہے۔

جدید سائنسی تحقیق نے یہ دعویٰ کیا ہے کہ ہر دوا کے کچھ نہ کچھ باعد اثرات ہوتے ہیں۔ کسی دوا کے اثرات انتہائی مضمر ہوتے ہیں اور کسی کے بالکل نہ ہونے کے برابر ہوتے ہیں جیسا کہ جن سنگ میں دیکھا گیا ہے۔

کافی یا چائے پینے والے لوگوں کو جن سنگ کے استعمال کے دوران کافی اور چائے کا استعمال کم کر دینا چاہئے۔

کیلی فورنیا یونیورسٹی کے ڈاکٹری کل جس نے ۱۱۳۳ ایسے افراد کا مشاہدہ کیا، جنہوں نے متواتر جن سنگ استعمال کی، ان میں سے ۱۴ افراد میں خود مکی بڑھ گئی اور بلڈ پریشر زیادہ ہو گیا، اس کی وجہ Corticosteriod بیان کی گئی، یہ بھی ممکن ہے کہ یہ اثرات انسان میں کسی اور وجہ سے پیدا ہوئے ہیں لہذا زیادہ مقدار میں جن سنگ کے استعمال سے گریز کرنا چاہیے یہ مضمر اثرات انہی افراد پر ظاہر ہوئے جنہوں نے جن سنگ کی ضرورت سے زیادہ مقدار ایک سال متواتر استعمال کی اور ساتھ ہی کیلشیم نے شرطوبت استعمال کرتے رہے۔ جن سنگ کے استعمال سے پہلے ذیل میں دی گئی ہدایات پڑھ لینی چاہئیں۔

(۱) اسے متواتر ایک ماہ استعمال کرنا چاہئے اور پھر ایک ماہ کا وقفہ دے کر دوبارہ استعمال کرنا چاہیے۔

(۲) اسے موسم خزاں میں اور سردیوں میں استعمال کرنا چاہیے۔

(۳) کبھی کبھار اس کے استعمال سے انسان پر خود مکی کے اثرات ظاہر ہوتے ہیں۔

(۴) وہ لوگ جو پہلے ہی جذباتی ہوں، ہسٹیریا کا شکار ہوں، اس کے استعمال سے گریز کریں۔ نیز بہت زیادہ طاقتور افراد کو بھی اس کا استعمال نہیں کرنا چاہیے۔

(۵) ۴۰ سال سے زیادہ عمر کے لوگوں میں اور بیماری کے باعث کمزوری محسوس کرنے والے لوگوں میں انتہائی مفید ہے۔

(۶) اسے کسی بیماری کے دوران استعمال نہیں کرنا چاہیے۔

(۷) کیلشیم اور ہارمون کے استعمال کے دوران جن سنگ کے استعمال سے گریز کرنا چاہئے۔ قریشی دوا خانہ جلد ہی (موسم سرما میں) پاکستان میں پائی جانے والی جن سنگ سے ”قریشی جن سنگ ٹانک“ قریشی جن سنگ جیٹ اور قریشی جن سنگ ٹی تیار کر کے مارکیٹ میں لا رہا ہے۔ جن سنگ دل کے مریضوں کو ٹانک کے طور پر استعمال کر دینے سے بہت فائدہ ہوتا ہے۔ چین میں اس کو عام استعمال کیا جاتا ہے ڈاکٹر کی جو کہ امریکہ میں محکمہ صحت کی ایک بڑی آسامی پر قاتلوں اور چین کی جڑی بوٹیوں پر تحقیق کا کام سرانجام دے رہے ہیں نے اپنے تجربات کی روشنی میں بتایا کہ جس شخص پر دل کا حملہ ہو چکا ہو۔ اس کے لئے

جن سنگ انتہائی مؤثر دوا ہے۔ چین میں ڈاکٹروں نے مشاہدہ کیا ہے کہ مغربی دواؤں کے استعمال سے بلڈ پریشر بہت جلد بڑھ جاتا ہے اور جلد ہی کم ہو جاتا ہے جب کہ جن سنگ دل کے عمل کو زیادہ عرصہ تک متوازن رکھتا ہے ان حالات میں وہ دوا جو بلڈ پریشر کو بڑھا دے کافی اہمیت کی حامل ہے۔ دوسری طرف یہ چیز بھی مشاہدہ میں آئی ہے کہ جن سنگ ہائی بلڈ پریشر کو کم کرتی ہے۔ تحقیق کے دوران یہ بات بھی دیکھی گئی کہ جن سنگ کے استعمال سے سب سے پہلے بلڈ پریشر کم ہوتا ہے اور کچھ عرصہ بعد زیادہ ہو جاتا ہے اور آخر کار نامول ہو جاتا ہے جن سنگ روس میں اور قرد و کوس کے کارخانے میں کام کرنے والے کارکنوں کو استعمال کروایا گیا تو بآسانی بلڈ پریشر کم ہو گیا۔ اس نے خون میں کولیسترول کی سطح کو متناسب کر دیا۔ انسان میں تھکاوٹ کے احساس اور نامردی پر بھی جن سنگ کے اثرات کو پرکھا گیا اور اس میں اس حد تک کامیابی حاصل ہوئی جتنی موجودہ ایلیو پیٹنٹک سسٹم کی ادویات سے حاصل ہو سکتی ہے۔

ذیابیطس کے مریضوں کو جب جن سنگ استعمال کروائی گئی تو خون میں شوگر کا

چین میں جزی بوٹیوں کا استعمال

دانتوں کے لئے کدو فلفل پیسٹ، دہی کو چہرے پر لگانے کا عمل مکمل ہو چکا ہے۔ جشمے کے پانی اور جنگلی چاولوں سے تیار کردہ غذا کا قصہ بھی پرانی بات ہے۔ خوش بو کے لئے اگر تھی جلا تا بھی اوزون کی چادر کے لئے خطرہ ہے۔ ان سب پرانی چیزوں کی جگہ اب چین کی جزی بوٹیوں کے استعمال پر زیادہ توجہ ہے۔

چین کے باشندوں کو جزی بوٹیوں کا علم ایک عرصہ دراز سے ہے۔ ان کی زبان میں جزی بوٹیوں کے لئے ”گرانما پی“ یا ”چیتی“ کا لفظ استعمال ہوتا ہے۔ لیکن سے ان بوتلاترک کے پورے علاقے میں آپس کی بھی دادی نانی قسم کی مہر خانوں سے دریافت کریں تو وہ بلا جھجک اس امر کی تصدیق کریں گی کہ جو چیز سستی ہوتی ہے وہ فائدہ مند نہیں ہوتی۔ مغرب کے دوا ساز صنعت کاروں کا بھی یہی خیال ہے۔ شاید ان لوگوں کی مشیر چین کی دادی نانی قسم کی خواتین ہوں گی۔

آخرواد کی ضرورت ہوتی ہے؟ ۱۹۹۰ء میں صارفین ادویہ کو جو تربیت دی گئی ہے، اس کے تحت وہ خالص، قدرتی اور موسم و ماحول کے مطابق ادویہ حاصل کرنے کے لئے بے چین رہتے ہیں۔ چین کی جزی بوٹیاں ان تمام اوصاف سے متصف ہونے کی وجہ سے ان کی اس بے چینی کا مکمل حل ہیں۔ جدید سائنس کے لئے یہ لفظ جادو کا اثر رکھتا ہے اور جادو کا بھی ایسا اثر کہ وہ چین کی جزی بوٹیوں کی تعریف سن کر کبھی ان کے اصلی ہونے یا ان کے پیدا ہونے کے مقام تک کے بارے میں کوئی سوال نہیں کرتے۔

بہر حال اب یہ انکشاف ہوا ہے کہ بہت سی چینی جزی بوٹیاں حقیقت میں جزی بوٹیاں نہیں ہیں بلکہ وہ جزیں، بیڑوں کے بھل، ککڑی کے کلڑے، بیج، گریاں، پھلیاں، چیزوں کے گھونسلے اور موتی وغیرہ ہیں، جزی بوٹیوں سے دوا تیار کرنے والے ایک ماہر کا کہنا ہے کہ ایک فطر خور کبڑا جو موسم ہمارے پورے عرصے میں زمین کے نیچے رہتا رہتا ہے، اور جسے چینی زبان میں ”تنگ چنگ جو“ کہا جاتا ہے، وہ گرمیوں کے موسم میں ڈھیلی ڈھانی اور

لیول کر گیا جن سنگ کے استعمال سے کام کرنے کی صلاحیت بڑھ جاتی ہے۔ مکمل توجہ سے کام کرنے کی صلاحیت پیدا ہو جاتی ہے اور تھکاوٹ کے اثرات کم ہو جاتے ہیں جن سنگ کا استعمال جگر کے فعل کو تیز کرتا ہے اور انٹی بائیوٹک کے باجدا اثرات کو ناکل کرنے میں مدد دیتا ہے۔

پاکستان میں جن سنگ بوٹی کی دریافت:

دنیا بھر میں اس وقت سب سے زیادہ پیش قیمت بوٹی جن سنگ ہے جو ابتدا میں چین روس اور کوریا میں پائی جاتی تھی۔ اس بوٹی نے اپنی افادیت کی وجہ سے اتنی شہرت حاصل کی کہ امریکہ اور یورپ میں اس کی مانگ میں برابر اضافہ ہوتا رہا اور لوگ اس سے استفادہ حاصل کرتے رہے۔ اس کی خوبیوں کو مد نظر رکھتے ہوئے امریکہ اور کینیڈا میں اس کی کاشت شروع ہو گئی۔ جاپان نے بھی کافی تک دو کے بعد اپنے علاقے میں جن سنگ کی اقسام کو دریافت کر لیا ہے اور اسے اتنا ہی مفید پایا ہے جتنا کہ کوریا، چین اور روس کی بوٹی مفید ہے۔ قرشی ہربل لیبارٹری کو یہ فخر حاصل ہے کہ اس کی شب دروز کی کوششوں سے پاکستان میں بھی جن سنگ کی ایک قسم دریافت کر لی گئی ہے اور جس علاقے سے یہ بوٹی دریافت ہوئی ہے وہاں کے لوگ صدیوں سے اس بوٹی سے استفادہ حاصل کر رہے ہیں۔ مزید تحقیق کے لئے یہ بوٹی ”پلی سی ایس آئی آر لیبارٹریز لاہور“ اور پنجاب یونیورسٹی (شعبہ فارسی) کو مہیا کر دی گئی ہے اور وہاں بھی اس پر تحقیق کام شروع ہو چکا ہے۔ قرشی ہربل ریسرچ لیبارٹری دو سال سے اس پر ریسرچ کر رہی ہے اور یہاں اس کا موازنہ کوریا کی جن سنگ بوٹی سے کیا جا رہا ہے اب تک کی تحقیق کے مطابق کوریا اور پاکستان کی ”جن سنگ بوٹی جلدی“ قرشی ہربل لیبارٹری قرشی دوا خانہ کی دسراط سے تین مختلف صورتوں میں پیش کر دے گی۔ یعنی قرشی جن سنگ ٹائک ۲ قرشی جن سنگ پیسٹ اور ۳ قرشی جن سنگ ٹی۔

ہمارے عوام جلد ہی اس بوٹی سے استفادہ حاصل کر سکیں گے۔ یہ بوٹی کسی زمانہ میں صرف امراء اور رؤسا کے تصرف میں رہتی تھی۔ انشاء اللہ ”قوی صحت“ کے آئندہ شمارے میں کوریا کی جن سنگ بوٹی اور پاکستان کی جن سنگ بوٹی کی کیمیائی ترکیب پر روشنی ڈالی جائے گی۔ (۳۵)

بے جان سی حالت میں گھاس کے ساتھ اگ آتا ہے لیکن سردیوں میں وہ گھاس کے نیچے دوبارہ کیڑے کی شکل اختیار کر لیتا ہے۔ حیرت ہے کہ یہ کیڑا جڑی بوٹی کھاتا ہے!

چینی جڑی بوٹیوں کے بارے میں یہ اسٹاف ایک واضح تنبیہ ہے لیکن چینی دوا ساز جب اپنی موٹی اور کھل لے کر عجیب و غریب منطق پیش کرتے ہیں تو ان کا جواب کن دے سکتا ہے اور ان کی منطق کا مقابلہ کن کر سکتا ہے۔ ہم دیکھتے ہیں کہ ان کے پاس ایسی ٹوکریاں رکھی ہیں جن میں ٹکڑی کے ٹکڑے رکھے جاتے ہیں اور انہی جیسے چھوٹے چھوٹے کیڑوں کو بھی دھوپ میں سکھایا جا رہا ہوتا ہے اور وہ کہہ رہے ہوتے ہیں کہ سانپ کی ہڈی اس کیڑا کا کام کرتی ہے۔

دوا ساز حضرات کو ریا کی ایک نہایت اعلیٰ قسم کی اور نہایت قیمتی بوٹی ”جن سنگ“ کے استعمال کی سفارش نہایت دیانت داری سے کرتے ہیں۔ جب کوئی دوا ساز کسی خاتون کا کب کو دیکھتا ہے کہ اس بائیں ہاتھ میں انگوٹھی ہے، تو وہ نہایت اعتاد سے کہتا ہے کہ ”یہ مردوں کے لئے بہت مفید ہے“ اس کے بعد وہ ہوا میں سکھائی ہوئی سرخ رنگ کی بوٹی کے بارہ ٹکڑوں کو صاف کر کے ہاتھ دیتا ہے اور اپنی گاہک کو چیتے وقت مشورہ دیتا ہے کہ اس کو ”ہلکے ہلکے پکائیں“ یعنی اس وقت پکائیں جب تک نسخے میں شامل دوا کی جڑیں مرغی کے سوپ کے ساتھ دو تین گھنٹے میں اگلنے کے قریب ہو جائیں۔ ”جن سنگ“ ناقابل برداشت حد تک کڑوی ہوتی ہے، لیکن چینی حضرات اس کی تعریف میں زمین آسمان کے قلابے ملا رہے ہیں۔ اگر ایک مرتبہ کسی گھر میں بچہ ہو گیا، خواہ وہ جن سنگ کی مدد سے ہوا ہو یا بغیر اس کی مدد کے، اس گھر میں چینی جڑی بوٹیاں دوبارہ اگائی جاتی ہیں۔ کسی نئی ماں کے لئے صرف آرام اور اچھی غذا کافی نہیں ہے بالخصوص اگر اس گھر میں کوئی خست گیر بڑی بوڑھی بھی موجود ہو۔ ایسی صورت میں وہ نئی ماں خوش نصیب ہوگی جسے ”کے چنگ ما“ چینی بوٹی سے چھٹکارا حاصل ہو جائے۔ اسے مرغی کے ساتھ مقایہ شراب یا ٹاڑی میں پالکا جاتا ہے۔ اس کو اس وقت پیا جاتا ہے جب یہ گرم ہوتی ہے۔ لیکن کی بڑی بوڑھیاں اسے بہت مفید سمجھتی ہیں اور نئی ماں کو بچہ دیتی ہیں کہ وہ اس کا استعمال کرے۔ کیوں کہ ان کے نزدیک

نئی ماں (چڑ) کی صحت کیلئے یہ نہایت مفید ہے۔

”کے چنگ ما“ بوٹی کا استعمال دراصل جڑی بوٹیوں کے استعمال کا آغاز ہے، اختتام نہیں۔ ایک اچھے اور خوش و خرم گھرانے کیلئے جڑی بوٹیوں کا استعمال ہر طرح کی خوشی اور فلاح کی ضمانت ہے۔ اگر جڑی بوٹیوں کا ایک مرکب کسی کی ضرورت سے زیادہ بوڑھی ہوئی گرمی کو کم کرتا ہے تو دوسرا مرکب سردی کی ستانی ہوئی کسی بڑی بوڑھی کے جسم میں حرارت یا گرمی بڑھاتا ہے۔ مرغی کے ساتھ تیار کیا ہو جڑی بوٹیوں کا سوپ ذہانت میں بھی اضافہ کرتا ہے لہذا ابتدائی جماعتوں سے اعلیٰ استقامت تک بڑی بوڑھیاں اپنے بچوں کو اس کا استعمال کراتی ہیں۔

سرک پر موجود دوا ساز زبردست تجارت کر رہا ہے، کیوں کہ وہ جسم کی چوٹ، خسر، حلق کے غدود اور چھک جیسے تمام امراض کا علاج کرتا ہے۔ خود کو یا اطراف کی اشیا کو چکراتا ہوا محسوس کرنے یا رات کے بے لبری، لگتی والے طاعون یا زرد بخار میں بھی اگر اس دوا ساز سے مشورہ دیا جائے یا اس کی جڑی بوٹیاں لی جائیں تو وہ علاج کیلئے آمادہ ہو جائے گا۔ بیماری کے سلسلے میں میرے گھر کے لوگ کسی طرح کی مہم جوئی کو پسند نہیں کرتے۔ میرے بچے جوں جوں بڑے ہوتے جاتے ہیں زیادہ نوک مزاج اور زیادہ جفاکارت ہوتے جاتے ہیں۔ اگر وہ دیکھیں کہ پھولوں کی چٹان جیسی بے ضرر چیز بھی ٹھنڈے ہوتے یا اگلنے ہوتے پانی پر تیر رہی ہے تو وہ فوراً اعتراض کرنا شروع کر دیتے ہیں۔ چڑیوں کے گھونسلے کی تو ان سے بات ہی کرنا فضول ہے۔ آنٹی ملی تاک کے تھنے پھلا کر کہتی ہیں کہ ذرا غور کرو کہ میرے خسر بیٹے میں تین مرتبہ چڑیوں کے گھونسلے ابال کر پیچے تھے اور انہیں کبھی کھائی نہیں ہوئی۔

میں نے کبھی چڑیوں کے گھونسلے ابال کر نہیں پئے اور مجھے بھی کھائی کبھی بہت زیادہ نہیں ہوئی۔ لیکن ہے کہ مجھے یہ حسد ہوتا ہو کہ اب کوئی بھی بھورات کے تین بچے اٹھ کر چڑیوں کے گھونسلوں کا یہ نسخہ میرے لئے تیار نہیں کر سکتی۔ اٹھارویں صدی کے ایک تاجر نے سنا تھا کہ چڑیوں کا گھونسلہ قوت مردی کے لئے بہت مفید ہے۔ تاہم بظاہر یہ معمولی سائنس

نہایت قیمتی ہوتا ہے۔ اس کی قیمت ۶۰ امریکی ڈالر فی اونس ہوتی ہے۔ دوا ساز چڑیوں کے گھولسوں کو خوب صورت پیکنگ میں فروخت کرتے ہیں۔ یہ پیکنگ نہایت نفیس ہوتی ہے۔ گینڈے کا سینک جو دراصل بالوں سے بنا ہوتا ہے سونے کے مول بکنا ہے، کیوں کہ گینڈے کی نسل کے ختم ہوجانے کا خطرہ لاحق ہونے کی وجہ سے اسے محدودہ تحفظ حاصل ہے اور اب اس کا حاصل کرنا بالکل ناممکن ہے، لیکن دوا ساز بناتا ہے کہ اس کی دوکان کے کونے میں کچھ ٹکڑے ہیں جو بہت عمر سے پہلے بہت مشکل سے حاصل کیے گئے تھے۔

چین میں جو کاشت شربت گری کے موسم میں ٹھنڈک پہنچانے کیلئے استعمال کیا جاتا ہے۔ کھانے کے دو تھچے جو کایک لٹریائی ڈال کر پکایا جاتا ہے اور جب جو پک جاتی ہے تو ایک کھانے کے تھچے کی مقدار کے برابر لیٹوں کا عرق اور صرعی ڈالتے ہیں اور اسے شربت کے طور پر استعمال کیا جاتا ہے۔ اس طریقے سے ایک مخصوص لال رنگ کی پھلی کا دلیا بھی تیار کیا جاتا ہے۔ (۳۶)

ادرک

غذا بھی، دوا بھی

ادرک کو عربی میں زنجبیل کہتے ہیں۔ یہ ایک نبات کی جڑ ہے جو جڑی صورت میں زمیں سے نکلتی ہے۔ خام (تازہ) حالت میں "ادرک" اور خشک حالت میں "سنخ" کے نام سے بازار میں عام ملتی ہے اور گھروں میں یہ غذائی خصوصیات کے لئے استعمال ہوتی ہے۔ سولہویں صدی میں اس کی کاشت امریکا میں ہونے لگی۔ انجین کے باغبان اسے شرق الہند سے وہاں لے گئے اور اب دنیا بھر میں کاشت ہوتی ہے۔ پاک و ہند کے گرم مرطوب علاقوں میں قبل از موسم بہار تجارتی مقاصد کے لئے بڑے پیمانے پر کاشت کی جاتی ہے۔ حکماء نے ادرک کا مزاج درجہ سوم میں گرم اور درجہ اول میں خشک تسلیم کیا ہے۔

ہمارے ہاں لوگ تازہ ادرک کھڑ کر کھانوں میں سالے کے طور پر استعمال کرتے ہیں، جس سے کھانے میں لذت بڑھتی ہے اس کے علاوہ اسے اچار کی صورت میں بھی استعمال کیا جاتا ہے۔

ادرک کے کیمیائی تجزیے کے مطابق اس میں فراوی روغن (وولیٹائل آئل) تیز بخار ہاں، گوند، شاستے، ریشے، ایسے کالائڈ اور گندھک وغیرہ کے اجزاء پائے جاتے ہیں۔ دوائی اعتبار سے ادرک نظام ہضم کے فعل کو تیز کرتی ہے۔ ریاح خارج کرتی ہے۔ آنتوں کی حرکت کو درست کرتی ہے۔ معدے کی اصلاح کرتی ہے۔ نفیس و بادی اشیاء کے ہاشے میں مدد دیتی ہے اور بادی پن ختم کرتی ہے۔

ادرک بخمی مزاج والوں کیلئے بہت مفید ہے۔ بخمی امراض میں ادرک کے تازہ رس میں دو تھچے شہد ملا کر پات لیا جائے۔ اس سے گلے اور سینے کا بخم صاف ہو جاتا ہے۔

ادرک کا استعمال سردی کم کرتا ہے اور جسم میں حرارت کا احساس پیدا کرتا ہے۔ تازہ ادرک کا رس بد بخمی، اچھارے، ریاح، مروڑتے میں مفید ہے اور پیشاب آور بھی ہے، تازہ ادرک کا رس اور لیٹوں کا رس ملا کر استعمال کرنے سے قوت ہاضمہ میں اضافہ ہو جاتا ہے۔ اگر ان دونوں چیزوں کے رس میں ہم وزن نمک سیاہ ملا لیا جائے اور دوپہر و شام کھانے سے قبل استعمال کیا جائے تو مرض جوع البقر (بار بار بھوک لگنا) میں فائدہ ہوتا ہے۔

ادرک کو کھڑے کھڑے کر کے نمک چھڑ کر کھانے سے بھوک خوب لگتی ہے۔ کھانا جلد ہضم اور ریاح کا اخراج ہوتا ہے۔ ادرک کا استعمال تھکے اور جی مٹلانے میں مفید ہے۔ اس کا تیل گھٹیا اور سردیوں کے دور میں مفید ہے۔ ادرک میں لیٹن کی طرح خون کو چٹا کرنے کی صلاحیتوں کا اشارہ ملتا ہے۔ کولیسرول، بخم اور صرعی کے عدم توازن نیز غذائی بے اعتدالیوں سے بڑھتا ہے اور خون کی تالیوں میں جم کر شریانیوں کو مونا کر کے بند فشار خون کا سبب بنتا ہے۔ کولیسرول کی زیادتی میں ادرک مفید ثابت ہوتی ہے ماہرین نے جانوروں پر جو تجربات کیے ہیں ان میں ادرک کے استعمال سے کولیسرول کی سطح کافی گر

گئی۔ بہر حال یہ بات تسلیم کی گئی ہے کہ اگر خون کے قوام کو پتلا کرتی ہے اور اعضاء کو طاقت دیتی ہے۔ طب میں اس کے مشہور مرکب جوارش زنجبیل اور یونون زنجبیل صدیوں سے موسم سرما کے امراض میں استعمال ہوتے رہے ہیں اور پیٹ کی گرمی، ویاچ، بلغمی امراض میں مفید ہیں۔ (۳۷)

کھمبسی کے طبی اوصاف

کھمبسی کی تاریخ اتنی ہی پرانی ہے جتنی نئی نوع انسان کی اپنی تاریخ بھی وجہ ہے کہ ہر تہذیب کی منفرد تحریروں میں کھمبسی کا ذکر اور غذا کے طور پر ضرور ملتا ہے۔ پانچویں صدی قبل مسیح کا یونانی حکیم بقراط طب کا پاپ مانا جاتا ہے۔ وہ کھمبسی کو ہڈیوں اور پھلوں کا درد رفع کرنے کے لئے استعمال کروا تا تھا طریقت علاج یہ تھا کہ درد والی جگہ پر کھمبسی کا سفوف رکھ کر داغ دیا جاتا تھا جس سے درد میں افادہ ہو جاتا ہے۔ اس طرح یونانی ماہر طب ڈائیوسکورڈس (Dioscorides) نے ۲۰۰ میں اپنی کتاب ”وی میڈیسینا“ میں کھمبسی کے طبی اوصاف کا ذکر تفصیل سے کیا ہے۔ وہ کہتے ہیں کہ کنکن (Agarik) نامی کھمبسی میں خون کو بند کرنے کی خاصیت موجود ہے۔

اس کی تاثیر گرم ہوتی ہے اسی بنا پر یہ درد قلع مرود اور دغی اور سوے ہوئے اعضاء کے علاج کے لئے بھی مفید ہے۔ یہ ہڈی کی ٹوٹ چوٹ کے علاوہ اس وقت بھی استعمال ہوتی ہے جب جسم چوٹ لگنے سے دغی ہو بخار کی حالت میں شہد ملا کر استعمال کرنے سے بخار اتر جاتا ہے۔ اس طرح یہ گرمیہ رومہ، برقان، اسہال، پیچش اور گردے کی تکلیف کے لئے بھی مفید ہے، ہور جھاروگ با احتیاط اگر صمیر یا اور صمیر یا مریگی میں اس کو شہد اور اورک کے ساتھ ہم وزن ملا کر استعمال کرنے سے بھی افادہ ہوتا ہے۔ اگر بیماریا کے حملے سے جو شری اس کا استعمال کیا جائے تو یہ بدن کو سخت ہو کر اٹھا جانے سے بھی محفوظ رکھتی ہے۔ شہد اور اورک کے ساتھ اس کا استعمال قبض کشا ہے، سانپ کے کاٹے اور زخم پر

لگانے سے تریاق کا کام آتی ہے۔

آج بھی ناروے، سویڈن اور فنلینڈ کے لیپ باشندے کھمبسی کو درد رفع کرنے کے لئے استعمال کرتے ہیں۔ چینی اور جاپانی طریقہ علاج جسے موکسا بھی کہتے ہیں۔ اسی اصول کے پیش نظر وضع کیا گیا ہے۔

لوگ پھلوں کے درد اور کھنچے ہوئے پھلوں کے لئے اس مخصوص کھمبسی کا سفوف استعمال کرتے ہیں جس کا بیج دان گیند نما ہوتا ہے، اسے پتہ بال کہتے ہیں، یہ کھمبسی نشا آوردوا کے طور پر خاصہ عرصے تک آپریشن میں استعمال ہوتی رہی ہے۔ اس کا سفوف اگر جلایا جائے تو اس کے بخارات کلوروفارم جیسے ہوتے ہیں اس کے سفوف کا دھواں آج بھی شہد کی مکھموں کو چھتے سے علیحدہ کر کے شہد نکالنے کے لئے استعمال کیا جاتا ہے۔ یہ سفوف دیہات میں آج بھی خون بند کرنے کی مجرب دوا خیال کیا جاتا ہے۔ کھمبسی کی ایک قسم ہوگ مشروم انتڑیوں کی ریش اور مقعد کے پھوڑے پھنسی کے لئے مفید ہے۔ اس کے استعمال سے چہرے کے داغ دھبے ختم ہو جاتے ہیں جو آنکھوں کے درد کا بھی مؤثر علاج ہے۔ کھمبسی مڑے ہوئے بد بو دار نامور اور دوسرے پھوڑے پھنسی وغیرہ کے لئے فائدہ مند ہے باؤلے کتے کے کاٹے ہوئے زخم پر پانی میں بھگو کر اس کا مرہم استعمال کیا جاتا ہے۔

مسلمان اطباء رازی، یحییٰ بن سینا اور جابر نے بھی اس کے طبی فائزات اور استعمال کا ذکر کیا ہے، شہور انگریز حکیم جیرالڈ اپنی جرئی یونوں سے متعلق تفصیلات کی (Herbal) کتاب میں کنکن کے استعمال سے متعلق لکھتے ہیں کہ یہ کھمبسی پہلے برقان اور شہد یا زل زکام کا شرطیہ علاج ہے۔ یہ مرہم کم تر ہر پیلے کڑے کے کاٹے ہوئے پر لگانے اور کھمبسی کو بطور غذا کھانے سے شفا ہوتی ہے یہ پیشاب آور مگھی ہے۔ علاوہ ازیں عورتوں کا مہواری کو باقاعدہ رکھتی ہے اور حسن کو نکھارتی ہے۔

کھمبسی کی ایک قسم (Jewsear) نے اور دست آوردوا ہے گلے کی سوجن اور دیگر تکالیف میں دووہ میں ابال کر استعمال کی جاتی ہے۔ فومز نامی کھمبسی ہمارے ہاں جنگلات

وادی سوات میں شاہ بلوط کی لکڑی پر شروع کی ہے۔ (۳۸)

دارچینی

دارچینی کا درخت چھوٹا ہوتا ہے (Cinnamom) تائی و درخت کی شاخوں کی پھال کے اندرونی حصہ کو خشک کر لیا جاتا ہے جو دارچینی کے نام سے معروف ہے، اس درخت کے پتے سازج ہندی (تیز پات) (Cinnamom Leaves) کہے جاتے ہیں۔ یہ ایک نہایت قدیم دوا ہے جس کا تذکرہ توریت میں سلیحہ (Casia) اور قزندہ (دارچینی) کے نام سے کیا گیا ہے۔ حکیم مافرس یونانی نے بھی کیا ہے۔ حکیم جالینوس نے دونوں کو ایک ہی چیز تسلیم کیا ہے۔ فرق صرف اتنا ہے کہ سلیحہ قزندہ کے مقابلہ میں تر ہوتا ہے۔ قدیم یونانی (Cinnamom) دارچینی کو کہتے تھے۔ اور سلیحہ Casia۔ حج یعنی ہندی دارچینی کو کہتے تھے۔ یہ ایک قیاسی مفروضہ ہے۔ مگر Imaginary Hypothesis) ہے۔ یقینی طور پر کچھ نہیں کہا جاسکتا ہے۔ مگر (Ceylon Cinnamom) یعنی لٹکا کی دارچینی جسے کب مفردات میں دارچینی سلائی لکھا ہے۔ اور یہی قسم بہتر تسلیم کی گئی ہے۔ اس کا علم درحقیقت اطباء یونان اور عرب کو نہیں تھا۔ عربوں کو اس کا علم ایرانیوں سے حاصل ہوا ہے۔ لیکن چینی تحریروں میں اس کا تذکرہ موجود ہے۔ جو حضرت سج سے ۲۷۰۰ سال قبل لکھی گئی ہیں اور ہندوستانی دارچینی کا ذکر ۸ ویں صدی مسیح کی تحریر شدہ چینی کتب میں موجود ہے۔ ابن سینائے دینتویدہ دس کے حوالے سے مختلف قسم کی دارچینی کا تذکرہ کیا ہے۔

☆☆☆☆☆

میں درخون پر بکثرت اگتی ہے۔ اسے قدیم حکماء جراثیم کی ٹھنسی کہتے تھے۔ نوزائیدہ حالت میں اسے کاٹ کر کچھ عرصہ کے لئے دکھدیا جاتا ہے پھر اس کے چھوٹے ٹکڑے کر کے موگرگی سے کوٹ کر سفوف بنائے جیں پھر خون بند کرنے کے لئے استعمال کیا جاتا ہے کہ یہ ہمال نامی ٹھنسی انتھن اور مر و زرع کرنے کے لئے استعمال کی جاتی ہے۔

دودھ دانی کھنسی تاثر میں پسینہ لانے دانی اور پیشاب آور ہے۔ اس کا استعمال پتھری کے مرض میں مفید ہے یہ اور دخت دانوں (Warts) کے علاج کے لئے استعمال ہوتی ہے زہریلی کھنسی کی ایک قسم کھانی ایکڑ مرگی اور دوسرے اعصابی امراض میں علاج کے طور پر استعمال کی جاتی ہے۔ اس کا گچھر بیٹے یا پیشاب جس میں چربی آتی ہو اور باری کے بخار میں بھی استعمال ہوتا ہے۔

شاہ بلوط کی کھسی چین جاپان اور شرق بعید کے دیگر ممالک میں ہزاروں من ملا نہ کاشت ہوتی ہے اس کے طبی خواص پر بہت تحقیق کی گئی ہے اس کا مسلسل استعمال خون میں گلوٹسرول کی مقدار بتدریج کم کر دیتا ہے۔ اس لحاظ سے یہ بلڈ پریشر اور دل کے مریضوں کی مثالی دوا اور غذا ہے۔ اس کھسی میں پائے جانے والے سیٹائین مرکبات بالوں کو جاریہ رکھنے اور نسوانی حسن کو بچانے میں ہیں۔ اس کے بیج میں ایک ایسا دامن موجود ہوتا ہے جو لیفسر کے دامن کو ختم کر کے شفا کا باعث بنتا ہے۔

اس کھمبی میں حیاتین بھی کثرت سے پائے جاتے ہیں جو بہت سی بیماریوں کا روتی علاج ہیں۔ اس میں موجود حیاتین ڈی ڈی کی بعض بارمنوں سے مشابہت رکھتا ہے اس کو پراس کا استعمال جنسی ناک ثابت ہوتا ہے۔

حیاتین بی، بی ۲، بی ۶، بی ۱۲، اور بی ۱۲ کی موجودگی کی وجہ سے یہ ایک اہم غذا ہے۔ ان حیاتین کی کمی سے بچوں کو پڈریں کی کمزوری یا ریکٹس کا غرضہ لاحق ہوتا ہے جس سے بچے کھسی کا درد بردہ رکھتی ہے۔

یہ امر قابل ذکر ہے کہ اس کی کاشت حال ہی میں زرعی یونیورسٹی فیصل آباد نے

زمانہ قدیم میں یہ چمال ملک چین سے سزکرتی ہوئی ایران کی حدود میں داخل ہوئی اور وہاں اس نے اپنے قدم اس طور پر جمائے کہ دوسروں کو ان سے اس کی واقفیت حاصل ہوئی۔ دراصل چین اور سری لنکا میں پیدا ہونے والے درختوں کی چمال ہے۔ جو کہ چبانے سے تیز اور کسی قدر بھی محسوس ہوتی ہے۔ اس دور سے گزرنے کے بعد لوگوں کو دار چینی۔ دار چینی سیلانی اور دار چینی ہندی کی بخولی واقفیت حاصل ہو گئی۔ چنانچہ حاجی زین العطار ۱۳۶۸ء نے لکھا ہے کہ سیلانی بھرت ہوتی ہے۔

دار چینی جس درخت سے حاصل ہوتی ہے۔ اسے باقی اصطلاح میں (Cinnamomum Zelanicum) کہتے ہیں۔ اسی کی شاخوں کی چمال (Cortex) کا اندرونی حصہ ہے جو کہ باہر سے بادامی رنگ، اندر سے بھورا۔ سیاہی بال، پوٹھووار، ذائقہ قدرے شیریں، تیز خوشبودار مزاج گرم خشک ہے۔

خصوصیت: اس میں ۰.۲ فیصد سے لے کر ایک فیصد تک روغن فراری ہوتا ہے۔ (Tannic Acid, Tannin) قدرے شکر اجزاء اور کسی قدر لعابی مادہ پایا جاتا ہے۔ (Astringent Substance) کی موجودگی بھی ہے۔

افعال و خواص: خوشبودار محرک (Aromatic Stimulant) ہے اس کی چمال Cortex میں کچھ اجزاء قابضہ (Astringent Substance) اور (Tannic Acid) کی موجودگی نے اسہال، پیش اور اسہال باغشی (Mucous Diarrhoea) میں دیگر ادویہ قابضات کے ساتھ استعمال نے اس کی افادیت کو مؤثر بنا دیا ہے۔ روغن دار چینی بھی محرک اور دافع نفص ہے۔

عرق دار چینی (Aquacinnamom) مقوی و محرک قلب ہے۔ اس لئے امراض قلب میں خصوصیت کے ساتھ اس کی افادیت مشاہدہ میں آئی ہے۔

صمد دار چینی (Tincture Cinnamom) بھی بنایا جاتا ہے۔ دونوں اشکال مذکورہ امراض میں استعمال کرائی جاتی ہیں۔ اور ان سے وہی فوائد حاصل ہوتے ہیں جو سفوف کے استعمال سے ہوتے ہیں۔ بلکہ ان کی ذوداثری میں اضافہ ہو جاتا ہے۔

مقوی و محرک قلب ہے۔ اس کی افادیت میں اس وقت اور زیادہ اثر پڑی (Taking Effect) پیدا ہو جاتی ہے۔ اس کے نتیجے میں خون کی رگوں میں جمع کوئسٹرول تحلیل ہو جاتا ہے۔ اور قلبی امراض کی تکلیف سے تحفظ حاصل ہوتا ہے۔ اور دل کی حرکات معمول کے مطابق رہتی ہیں۔ تحقیقات جدیدہ سے اس بات کا بھی علم حاصل ہو چکا ہے کہ بڑھاپے کی دہلیز پر پہنچنے کی صورت میں خون کی رگوں میں جو صلابت (Solidity) پیدا ہوتی ہے اور لچکاپن (Fiebility) ختم ہو جاتا ہے۔ اور اس کے متواتر استعمال کے نتیجے میں اس صورت حال سے نجات مل جاتی ہے۔ جسم انسانی کو جراثیم سے مقابلہ کرنے کی قوت مدافعت فراہم ہوتی ہے۔ حرارت غریزہ کی افزائش (Increase) کی صلاحیت میں اضافہ ہو جاتا ہے۔ دافع نفص کی صورت میں جہاں ایک تمباکو نوشی ان ام اسباب میں سے ایک ہے جو دل کے دورے انجانیا ہارٹ ایکٹ کا باعث ہوتے ہیں۔ دوسرے اسباب میں ہائی بلڈ پریشر، خون میں کوئسٹرول کی مقدار میں اضافہ اور شوگر (ڈیابیطس) شامل ہیں۔ اگر آپ کا وزن زیادہ ہے، آپ ورزش نہیں کرتے، غیر ضروری دوائی دباؤ کا شکار ہوتے ہیں یا آپ کے خاندان میں دل کے امراض موجود ہیں تو اس صورت میں بھی دل کے امراض کے امکانات اور خطرات میں اضافہ ہو سکتا ہے۔ دل کی بیماریوں کے اسباب جتنے زیادہ ہوں گے اتنے ہی انجانیا اور ہارٹ ایکٹ کا خطرہ بڑھتا جائے گا۔

دل کی بیماریوں کے بعض اسباب ایسے ہیں جنہیں آپ تبدیل یا کنٹرول نہیں کر سکتے مثلاً آپ کے خاندان (والدین یا بھائی بہن) میں کم عمری میں ہارٹ ایکٹ ہونا۔ اس لئے ایسے اسباب جن پر کنٹرول ممکن ہے تمباکو نوشی بے حد اہمیت رکھتا ہے کیونکہ دل کے دورے کا خطرہ تمباکو کے دھوئیں کے تناسب سے بڑھتا جاتا ہے۔ اور عام طور پر جو لوگ مگرے کا ایک پیکٹ روزانہ استعمال کرتے ہیں ان میں ہارٹ ایکٹ کا امکان سگریٹ نہ پینے والوں کے مقابلے میں دو گنا زیادہ ہوتا ہے، اسی طرح جو لوگ دوا اس سے زیادہ پیکٹ سگریٹ پیتے ہیں ان میں یہ خطرہ اور بھی زیادہ ہوتا ہے۔

ہارٹ ایک کے خطرات پچاس سال سے کم عمر کے سگریٹ پینے والوں میں خاص طور پر زیادہ ہیں اور اسی طرح ان میں ہارٹ ایک سے اموات کی شرح بھی اسی عمر کے سگریٹ نہ پینے والوں کے مقابلہ میں تقریباً دو گنا زیادہ ہے۔ اس کے علاوہ سگریٹ نوشی کرنے والی خواتین میں بھی مردوں کے مقابلے میں ہارٹ ایک کا خطرہ کہیں زیادہ ہوتا ہے پھر وہ لوگ جو ایک بار ہارٹ ایک کے بعد بھی تمباکو نوشی جاری رکھتے ہیں دوسری بار ہارٹ ایک کے امکانات میں اضافہ کر لیتے ہیں جبکہ ایک بار سگریٹ نوشی ترک کر دینے سے ہارٹ ایک کے خطرات میں نمایاں کمی ہو جاتی ہے اور سگریٹ چھوڑ دینے کے تین سال بعد ہارٹ ایک سے موت کا امکان اتنا ہی ہوتا ہے جتنا کسی ایسے شخص کے لئے جس نے کبھی سگریٹ نہ پیا ہو۔ تاہم یہ بات اہمیت کی حامل ہے کہ دل کی کسی بیماری کی علامات ظاہر ہونے سے پہلے ہی تمباکو نوشی ترک کر دینی چاہئے۔ سگریٹ چھوڑنے کیلئے دل کی بیماریوں کا انتظار نہ کریں وقت سے پہلے فیملہ کریں اور سگریٹ نوشی فراتر کر دیں۔ (۳۹)

قدرت کا ایک انمول تحفہ

جائفل

اس کا بے احتیاطی سے استعمال نقصان دہ بھی ہو سکتا ہے
ماں بننے والی خواتین کو جائفل استعمال نہیں کرنی چاہئے

استعمال: کی عام چیز ہے جو تقریباً ہر باورچی خانے میں موجود ہوتی ہے۔

حالانکہ سائنسی طور پر اس کی افادیت اور اہمیت ابھی تک پوری طرح واضح نہیں ہو سکی ہے۔ لیکن مختلف امراض میں اس کے اثرات نے میڈیکل کی سطح پر اس کی افادیت پوری طرح ظاہر کر دی ہے۔ ایک اندازے کے مطابق بہت ابتدائی زمانے سے یعنی پانچ سو سال بعد مسیح اس بوٹی کی کاشت نہ صرف شروع ہو چکی تھی بلکہ مختلف امراض میں اس کا استعمال بھی شروع ہو چکا تھا۔ یعنی یہ بوٹی جدید چیز نہیں بلکہ قدیم چیز ہے۔

کسی بھی چیز کی اہمیت اور افادیت صدیوں کے تجربات کے بعد ہی مکمل طور پر سامنے آیا کرتی ہے۔ ایک نسل کسی ایک چیز کو ایک بات کیلئے مفید پاتی ہے۔ پھر مزید تحقیقات کے بعد کچھ اور فائدے سامنے آ جاتے ہیں۔ اس طرح یہ سلسلہ جاری رہتا ہے۔ جائفل کو مختلف امراض اور تکالیف میں استعمال کیا جاتا رہا ہے۔ مثال کے طور پر ہائیم کی خرابیاں گروے کی خرابیاں، جوڑوں کا درد جلد کا بے رنگ ہو جانا اتنا ہی نہیں جائفل ان کے علاوہ اور بھی بہت ہی خصوصیات کا حامل ہے۔

جائفل کی ایک خاص خوشبو ہوا کرتی ہے۔ اس سے ایک خاص قسم کا مرہم بنایا جاتا ہے جو درد کو سکون دیا کرتا ہے۔

جائفل کے بیج سے دھوس کے تیل نکالے جاتے ہیں۔ اور یہ دونوں اپنی اپنی جگہ بہت اہمیت کے حامل ہوا کرتے ہیں۔

اس کا عرق جو جو ملٹیشن کے ذریعے حاصل ہوتا ہے ہاضمہ کی خرابیوں کے علاوہ دوسرے طبی مقاصد میں کام آتا ہے۔ اس کے علاوہ یہ عرق مختلف چیزوں میں خوشبو پیدا کرنے کے بھی کام آتا ہے۔ جیسے تمباکو، پرفیوم وغیرہ میں۔

اس کا تیل جسے جائفل کا مکھن بھی کہا جاتا ہے۔ اس کو ایک خاص درجہ حرارت پر اور خاص دباؤ دینے کے ذریعے حاصل ہوتا ہے۔ اور یہ تیل مرہم اور موسموں وغیرہ میں استعمال کیا جاتا ہے۔

آپ نے خواہ اپنے باورچی خانوں میں دیکھا ہو کہ جائفل کو مختلف خوراک اور کھانوں میں خوشبو کے لئے بھی استعمال کرتے ہیں۔ جیسے پھلی کا سارن، ہنبریاں، سوک ان کے علاوہ بعض غذاؤں کو اس کے ذریعے محفوظ بھی کیا جاتا ہے۔

صرف اتنا ہی نہیں بلکہ جائفل اور جادواری میں سات سے لے کر چودہ فیصد تک ایسا تیل ہوتا ہے جس سے پانی میں ان کا ذرہ وغیرہ کی تیزی کی جاتی ہے۔

پس منظر:

اس کی دریافت اور کاشت کے سلسلے میں مختلف آراء ہیں۔

کچھ لوگوں کا یہ خیال ہے کہ دنیا میں اس کی کاشت انڈونیشیا کے ایک جزیرے میں ہوئی تھی۔ اور کچھ کا یہ کہنا ہے کہ یہ سب سے پہلے مڈل ایسٹ میں دریافت ہوا۔ دونوں میں چاہے جو بات بھی درست ہو لیکن سچ تو یہ ہے کہ اس کی خصوصیات کے چرچے بہت تیزی سے پورے یورپ میں پھیل گئے تھے۔

سولہویں صدی میں مغرب میں اس کی اتنی کاشت ہوئی کہ یہ دوسرے ملکوں کو بھیجا جانے لگا۔ اور سترہویں صدی میں اسے مختلف بیماریوں کے علاج کیلئے استعمال کیا جانے لگا۔

پیدائش اور کاشت:

جائفل ایک بیج والا ایسا پھل ہے جس کا درخت ایسٹ انڈین ٹروپیکل آب و ہوا میں پروان چڑھتا ہے۔ اس میں شناخت ہونے والی بو ہوا کرتی ہے اور اس کا ذائقہ ہلکا میٹھا ہوا کرتا ہے۔

اس کے درخت کو پوری طرح پروان چڑھنے میں پندرہ برس لگتے ہیں۔ اور کہا جاتا ہے کہ یہ مسلسل ساٹھ برسوں تک پھل دینے کے قابل رہتا ہے۔ عام حالات میں اس کے درخت کی اونچائی دس میٹر سے زیادہ ہوا کرتی ہے۔ اس کے پھل کو نیچے سے ہاتھ بڑھا کر نہیں توڑا جاسکتا۔

اس کی اوپری سطح کو چھلکا یا بھوی کہا جاتا ہے۔ زردی مائل رنگت اور بناوٹ گوشت جیسی۔ یہ شد میں طعاس کو برقرار رکھنے کے کام آتا ہے۔

چھلکے کے اندر سرخ رنگ کی ایک پوٹی ہوا کرتی ہے۔ جسے خشک کر کے جاتوری کے کام میں لایا جاتا ہے۔ سرخ رنگ کی سطح کے نیچے ہموری رنگت کی ایک سخت پھلی جیسی ہوتی ہے۔ ان سب سطح کے بعد جائفل ہوا کرتا ہے۔ اور خ کے رنگ کا۔

اس کی کاشت اور دیکھ بھال بہت احتیاط کا تقاضا کرتی ہے۔

پہلے مرحلے میں اس کے چھلکے کو چاقو کے ذریعے بہت ہی احتیاط کے ساتھ اس طرح اتارا جاتا ہے کہ اندر موجود ناک جائفل خراب نہ ہونے پائے۔ دوسری سطح کو اتار کر

خشک کر کے جاتوری بنایا جاتا ہے۔ پھر اندرونی سطح کو ایک ہتھ تیک خشک ہونے کیلئے چھوڑ دیا جاتا ہے۔ اور خشک ہونے کے بعد جائفل ہمارے سامنے ہوتا ہے۔

خشک جائفل کی رنگت گہرے بھورے رنگ کی ہو سکتی ہے۔ یہ زیادہ سے زیادہ ایک اعشاریہ پچیس انچ بڑا ہو سکتا ہے۔

جائفل میں کینڑے بھی لگ جاتے ہیں۔ اور یہ جائفل کو سفوف جیسا بنا دیتے ہیں۔ جائفل میں کینڑے لگنے اور اس کے سفوف بن جانے کے باوجود بازار میں اسے فروخت کیا جاتا ہے اور یہ سفوف بھی استعمال میں آیا کرتا ہے۔

اور یہ سفوف فارما سیوٹیکل سپلیاں خرید کر ان سے کاسٹیک بنانے کا کام لیا کرتی ہیں۔

اس کے دوسرے اثرات:

جائفل اگرچہ بہت مفید چیز ہے۔ اس کا اندازہ آپ کو کبھی ہو گیا ہوگا۔ اس کے باوجود اس کے خطرناک سائیڈ ایفیکٹس بھی ہیں اور اگر جائفل تازہ ہو اور استعمال میں لایا جائے تو یہ اثرات اور بھی بڑھ جاتے ہیں۔

اگر جائفل کو احتیاط سے استعمال نہ کیا جائے تو اس کا براہ راست اثر ذہن اور دماغ پر ہوا کرتا ہے۔ اور اسے استعمال کرنے والا تو ہم کمریض بن جاتا ہے۔ یہ دماغی خلیات کو ضائع کر کے رکھ دیتا ہے۔ اس کا زیادہ استعمال پاگل پن کے قریب پہنچا دیتا ہے۔ ایک خاتون کی میڈیکل نری ہمارے سامنے ہے۔ وہ چائے میں ڈال کر جائفل استعمال کیا کرتی تھی۔ جس کا نتیجہ یہ ہوا کہ وہ بے ہوش ہو گئی۔ اسے بولنے میں دشواری محسوس ہونے لگی اور یہاں تک ہوا کہ اسے اپنے سامنے خلائی مخلوق تک دکھائی دینے لگی۔ جن سے وہ خوفزدہ رہا کرتی تھی۔

اسکے تھل کو ایک خاص انداز سے کشید کر کے اور مائع کی پیکل مرحلوں سے گزار کر ایک نشہ آور چیز بھی بنائی جاتی ہے۔ وہ خواتین جو مائیں بننے والی ہیں انہیں جائفل کا استعمال نہیں کرنا چاہئے۔ ان کے لئے یہ بہت نقصان دہ ثابت ہو سکتی ہے۔

جانفل مجبور کیک:

ضروری اشیاء:

نرم براؤن سکر	:	2 کپ + 2 کھانے کے چمچے
آنا	:	2 کپ
بیکنگ پاؤڈر	:	2 چائے کے چمچے
بائی کاربونیٹ سوڈا	:	1 چائے کا چمچ
ٹھنڈا مکھن	:	125 گرام (کاٹ لیں)
دودھ	:	3/4 کپ
انڈے	:	2 (پھینٹ لیں)
آؤٹ گٹ شوگر	:	ذائقہ کیلئے
تازہ پسی ہوئی جانفل	:	1 1/2 چائے کا چمچ
پھینٹی ہوئی کریم	:	سر دھ کے لئے
خشک کھجور	:	375 گرام (کاٹ لیں)

توسکب:

- 1۔ آؤن کو معتدل (350°F/Gas4) 180°C پر پہلے سے گرم کر لیں۔ 22 سینٹی میٹر (8 1/4 انچ) اسپرنگ فارم (اسپرنگ ریلیز) بین کو چھلے ہوئے مکھن یا نیل سے برش کر لیں۔ تین بیکنگ پیپر کی لائننگ کر دیں۔
- 2۔ ایک ڈیڑہ سیرس 2 کپ براؤن شوگر کو آنے اور بیکنگ پاؤڈر کے ساتھ 10 سینٹ پر ویس کر لیں۔ مکھن ملا دیں اور مزید 10 سینٹ پر ویس کریں حتیٰ کہ کچھ ہارے۔ چورسے کی مانند کھائی دینے لگے۔ اس کچھ کی نصف مقدار کو تیار کر دو ٹی کی تھ میں دو با دیں۔
- 3۔ سوڈے کو دودھ میں حل کر لیں۔ پھر جانفل اور انڈے ملا کر پھینٹ لیں۔ اس کچھ کو بقیہ براؤن شوگر، انڈے کے کچھ، انڈیل دیں اور مزید 10 سینٹ پر ویس

جانفل کو تازہ حالت اور سفوف کی شکل میں دونوں صورتوں میں بازار میں فروخت کیا جاتا ہے۔ اس کا سفوف زیادہ کام آیا کرتا ہے۔ نشیات بنانے کیلئے

انفرادیت:

جانفل کی انفرادیت اپنی جگہ ہے۔ جہاں اس کے پاؤڈر کو ٹاپل انداز سے استعمال کیا جاتا ہے وہاں اسے بے شمار کاموں میں بھی استعمال کیا جاتا ہے۔ خاص کر کیکری کی اشیاء بنانے میں اس پاؤڈر کا استعمال بہت عام ہے۔

مختلف قسم کے سوس اور پانی وغیرہ اس کے ذریعے بنائے جاتے ہیں۔

اس سفوف کی خوشبو بہت تیز ہوا کرتی ہے۔ مختلف کھانوں میں اس کا استعمال کھانوں کی لذت کو دوبالا کرنے کے کام آتا ہے۔ ہم میں سے ہر گھ میں اس کا استعمال ایک عام ہی بات ہے۔ ہمارے یہاں جانفل اور جاوتری کا نام ایک ساتھ لیا جاتا ہے۔

حالانکہ اس کی کاشت زیادہ نہیں ہوا کرتی۔ پھر بھی اس کا استعمال بہت عام ہے۔ اس کے جزائی اثرات کی وجہ سے دواؤں میں اس کا استعمال بڑھتا جا رہا ہے۔ اور مختلف کمپنیاں تحقیقات کے بعد اس کی شمولیت سے طرح طرح کی دواؤں میں تیار ہیں۔

مگنا پور، جاپان اور چین وغیرہ میں جانفل کا استعمال دواؤں کیلئے زیادہ کیا جاتا ہے۔ خاص طور پر درد دور کرنے کی دواؤں میں مختلف قسم کے پام بھی اس کی مدد سے بنائے جاتے ہیں

مختصر اہم صرف اتنا کہہ سکتے ہیں کہ جانفل ہمارے لئے قدرت کی طرف سے ایک انمول تحفہ ہے۔ اور قدرت نے اس زمین سے جو چیز بھی پیدا کی ہے وہ ہمارے لئے مفید بھی ہے۔ بشرطیکہ ہم اس کے استعمال اور اثرات سے واقف ہوں۔

”جانفل“ کیک بنانے میں بھی استعمال ہوتا ہے۔ میں میں جانفل اور کچھ سے بننے والے کیک کی ترکیب پیش کی جا رہی ہے۔ آپ بھی اس ترکیب کی مدد سے اپنے گھر میں مزید جانفل مجبور کیک بنا کر دوا حاصل کر سکتے ہیں۔

کریں۔ اسے کیک کے ٹن میں انڈیل دیں اور اوپر نصف کھجور کی کبیر دیں۔ 55 منٹ تک بیک کریں۔ کیک کو آدن میں سے نکال لیں اور دس منٹ تک ٹن کے اندر ہی ٹھنڈا ہونے دیں۔ پھر ٹن سے نکال لیں اور تاروں کے ریک (وائر ریک) پر ٹھنڈا کر لیں۔

۳۔ بقیہ کھجور کو کیک کے اوپر رکھ دیں۔ اضافی براؤننگر اوپر چمک دیں اور نہایت گرم گرل کے نیچے ایک بج 1 منٹ یا شکر کے پھٹنے تک رکھ دیں۔ ٹھنڈا کر لیں۔

ٹاپ پر آئسنگ شوگر کی ڈسٹنگ کر لیں اور کریم کے ساتھ سرو کریں۔ (۳۰)

گھر میں سونف ضرور رکھیے

یہ خوشبودار بیج بدھنسی کا شافی علاج اور کئی امراض میں شفا بخش اثر رکھتے ہیں کھانے کے بعد ابا جان کو بدھنسی ہوئی تو طار ہو چنے کی کان کی تخیف کا دوا کیسے کروں۔ اچانک ابا جان نے اس کے ذریعہ تھوڑی سی ناف منگوائی، پی پی پی اور پیوہی دیر بعد وہ پھلے پھٹے ہو گئے۔ جی ہاں سونف ہمیشہ معمولی چیز اپنے اندر بڑے غذائی نکالات چھپائے ہوئے ہے۔

سونف کا زردی مائل سبز پودا پورے ریفٹر میں کاشت کیا جاتا ہے۔ سونف کا کیمیائی تجزیہ بتاتا ہے کہ اس کے ایک سو گرام میں ۶.۳ فیصد رطوبت، ۹.۵ فیصد پروٹین، ۱۰ فیصد چکنائی، ۱۳.۴ فیصد معدنی اجزاء، ۱۸.۵ فیصد ریشہ اور ۳۲.۳ فیصد کاربوہائیڈریٹس پائے جاتے ہیں۔ اسکے معدنی اور حیاتیاتی اجزاء میں کینٹیم، فاسفورس، فولاد، سوڈیم، پوٹاشیم، مگنیشیم، ریبو فلاوین، نایا سین اور ڈائسین شامل ہیں۔ اس کی غذائی صلاحیت ۳۷۷ کیلو ری ہے۔

شفا بخش قوت اور طبی استعمال: پودے کے پتے باغیم، اشتہا انگیز اور محرک ہوتے ہیں۔ سونف کے مختلف اقسام ہیں چنانچہ اس میں پائے جانے والے تیل کے خواص بھی مختلف ہوتے ہیں۔ بغیر غیم میں پائی جانے والی سونف میں اپنی قبول اور فین کون کی مقدار وافر ہوتی ہے۔ اس کا ذائقہ خوشگوار ہوتا ہے۔ پودے کے پتے رطوبتیں بڑھاتے

ہیں چنانچہ ان کے استعمال سے پیشاب کی مقدار بڑھ جاتی ہے۔

سونف میٹھی، مہبل، مقوی باہ اور خون کا اخراج روکنے میں مؤثر ہے۔ اس کا استعمال معدے کی گیس خارج کرتا، ہلکی مواد کے اخراج کو بڑھاتا اور سانس کی نالیوں کو صاف کرتا ہے۔ سونف کے خشک بیجوں سے کشید کیا ہوا تیل خوشبودار باغیم، مفرح اور آشفین دور کرنے والا ہے۔ اسے اصلاح معدہ، کیلئے تیار کی جانے والی مختلف ادویہ میں ضرور شامل کیا جاتا ہے۔

انظام معضم: سونف کا استعمال انظام معضم کے لئے بہت مفید ہے۔ چھوٹے بچوں کو کاربوہائیڈریٹ معضم کرنے کے لئے تھوڑی مقدار میں دینا بہتر ہے۔ ایک میچ سونف ایک سو لیٹر پانی میں ابال کر (نصف ٹھنڈک جوش دے کر) ٹھنڈا کر کے پینا بدھنسی میں نافع ہے۔ یہی جوشندہ مفرار، ریاح قبض اور پرانی بدھنسی میں بھی سودمند ہے۔ کھانا کھانے کے بعد تھوڑی سی سونف چپا سانس کی بو، بدھنسی، قبض اور تھ سے بجات دلاتا ہے۔ سونف کو شکر کے ساتھ کھانا زیادہ مفید ہے۔

دماغ کی کمزوری: اسے دور کرنے کے لئے سونف بہت مفید چیز ہے جس سے کئی طرح کے لٹھ جاتاے جاتے ہیں۔ چند ایک درج ذیل ہیں۔

سونف مقوی دماغ: سونف چھ ماہ اور مصری چھ ماہ۔ دونوں کو باریک ہیں کر سٹوف بنائیں۔ اس میں سات با دام تھوڑا کوٹ کر ملا دیں۔ رات کو سونے لگیں تو یہ دوا گرم دودھ کے ہمراہ استعمال کریں اور اس کے بعد پانی ہر گز نہ پیئیں۔ اتنی مقدار روزانہ استعمال کرتے رہیں۔ چالیس دن میں دماغ اٹھاتا تو رہ جاتا ہے کہ کمزور نظر والے کو عینک کی حاجت نہیں رہتی۔

مقوی دماغ سروائی: اگر دماغ میں گرمی ہو اس کی وجہ سے آنکھوں کے آگے اندھیرا سا چھا جاتا ہو۔ نیز دماغ کمزور ہو تو یہ تمام عوارض دور کرنے کے لئے عجیب و غریب اور مفید چیز ہے۔ حسب ذیل طریقہ سے روزانہ صبح وشام استعمال کریں۔

سونف ۶ ماشہ، بادام ۶ عدد، الا پچی خورد ۶ عدد، انہیں چیس لیں اور آدھ میر پانی

میں مناسب معمری ملا کر کپڑے سے چھان کر لائیں۔ گویا یہ دوا کی دوا اور دوائی کی مردائی ہے۔

غنودگی: یعنی نیند کی زیادتی۔ اگر ہر وقت طبیعت ست رہتی ہو اور نیند کی طرف مائل رہے، تو اس حالت کو بھگانے کے لئے بھی سونف لا جواب ہے۔ سونف ۶ ماش کو آدھ سیر پانی میں جوش دیں۔ جب آدھ پاؤرہ جائے تو اتار کر اس میں نمک دو ماش ملا کر صبح و شام پلائیے۔ بہت مفید ہے۔

مقوی بصر خوراک کی نسبت: سونف بند نظر کھوتی ہے اور نظر تیز کرتی ہے۔ اس سے عینک بھی اتر سکتی ہے۔ تین نسخے درج ذیل ہیں۔

۱۔ سونف کو نرم چوٹ سے کوٹ لیں تاکہ اس کا چھلکا اتر جائے۔ رات کو اس میں ۲۵ تول اور نازک طبع لوگ ایک تولہ سالم پانی یا دودھ کے ساتھ لیں۔ انشاء اللہ نظر جیل کی مانند تیز ہو جائے گی۔

۲۔ سونف باریک چیں کر اس میں ہم وزن شکر ملا دیں۔ رات کو ایک تولہ یہ مرکب گائے کے دودھ کے ساتھ استعمال کریں۔

۳۔ بادام ۷ عدد، سونف اتول اور معمری ۲ تولہ سیدھی چوٹ سے کوٹ کر رات کو نیم گرم دودھ سے کھلائیں۔ سر یعنی کوہدایت کر دیں کہ وہ اس کے بعد پانی ہرگز نہ پیے۔ ان شاء اللہ چالیس روز نظر تیز ہو جائے گی۔ حتیٰ کہ بعض اشخاص کو عینک کی حاجت نہیں رہتی۔

منہ کی بدبو: منہ میں بدبو آنے کا ایک بد مزاجیہ ہے۔ بعض لوگوں کو دیکھا گیا ہے کہ وہ صاحب عقل اور خوش شکل ہوتے ہیں، مگر لوگ ان کے پاس بیٹھنا بھی پسند نہیں کرتے کیوں کہ ان کے منہ سے بدبو آتی ہے۔ اگر وہ سونف منہ میں چپاتے رہیں تو بدبو دور ہوتی ہے اور سانس خوشبودار ہو جاتی ہے۔

کھانسی: سونف ایک تولہ آدھ سیر پانی میں جوش دیں۔ جب پاؤ بھر پانی باقی رہے، تو اس میں ایک تولہ شہد ملا کر پلائیں۔ صبح و شام دیں۔ ہر قسم کی کھانسی میں مفید ہے۔ اگر شہد میل سے تو نمک ایک ماش شامل کر کے بھی پلایا جاسکتا ہے۔

معدے کی بیماریاں: سونف معدے کو درست کرنے اور اس کو طاقت ور بنانے کے لئے لا جواب چیز ہے۔ اس سے معدہ کی تقریباً تمام بیماریاں دور ہو جاتی ہیں۔ ذیل میں چند ایک نسخہ بات چیں ہیں جو یکے میں معمولی چٹکوں کی حیثیت رکھتے ہیں مگر فوائد میں بیش بہا ہیں۔

۱۔ سونف کو ذرا سا کوٹ کر رکھیں تاکہ اس کا چھلکا اتر جائے اور اس کے چادل نکل آئیں۔ اس میں سے دو چھانکے پانی سے لیا کریں۔ معدے کی گرانی دور ہو جائے گی۔

۲۔ سونف ۲۰ تولہ، سیاہ نمک ۵ تولہ دونوں کو باریک چیں کر کپڑ چھان کریں اور ڈبے میں حفاظت سے رکھیں۔ اس میں سے چار پانچ ماش دن میں دو بار یعنی صبح و شام پانی سے کھلایا کریں۔ اس سے بدبھٹی، بھوک کی کمی، کھٹے ذکاؤں کا آنا وغیرہ سب امراض دور ہو جاتے ہیں۔

۳۔ ۵ تولہ سونف کو چندرہ تولہ گھنقد میں ملا دیں اور اس میں سے صبح و شام ۵، ۵ تولہ خوب چپا کر کھائیں۔ تمام امراض معدہ کے لئے بڑی فائدہ مند دوا ہے۔

بدبھٹی: (۱) سونف ایک ماش اور پودینا دیک ماش پانی میں جوش دے کر چھان لیں اور بوقت ضرورت استعمال کریں۔ بدبھٹی دور ہو جائے گی۔

(۲) سونف ۹ ماش سونف ۳ ماش اور مصری اتولہ، ان سب کو باریک چیں کر رکھیں اور دن میں تین بار گرم پانی کے ہمراہ لیں۔ بدبھٹی دور ہو جائے گی۔

قبض: یہ تمام بیماریوں کی ماں ہے۔ اسے دور کرنے کے لئے سونف عجیب و غریب اور عمدہ چیز ہے جسے کی طریقوں سے استعمال کیا جاتا ہے۔

۱۔ سونف اتولہ شکر سرخ اتولہ باریک چیں کر ملا لیں اور سنہال کر رکھیں۔ خوراک ۲ تولہ ہر آہ گرم دودھ یا دیسے ہی کھا کر سوجائیں۔

۲۔ سونف اتولہ گھنقد ۲۰ تولہ سونف کو باریک چیں کر گھنقد میں ملا دیں اور ۵ تولہ رات کے وقت گرم دودھ سے یا دیسے ہی کھلا دیں۔ اعلیٰ درجہ کی قبض کشا ہے۔ نہ صرف یہ کہ اس سے عارضی طور پر قبض کشائی ہوتی ہے بلکہ اس سے دائمی قبض بھی

دور ہو جاتی ہے۔

۳۔ سوف کے چاول نکال کر انہیں بار یک پندیس اور ان کو تمام دن مغز چھیکواری یعنی کنوار گندل کے پانی سے کھری کر کے رتی وزن کی گولیاں بنالیں۔ رات کے وقت نیں سے پانچ کوئی گرم دودھ سے دیں۔ نو آنداس سے دائمی قبض دور ہوتی ہے۔

اسہال یعنی دست، اگر پاختہ تپلا اور بار بار آئے، اسہال یا دستوں کے نام سے موسوم کیا جاتا ہے، سوف ۶ ماش کو پاؤ بھر پانی میں گھوٹ لیں اور کپڑے میں چھان کر دین میں دو سے تین بار نقد رے مصری ملا کر پلا دیں۔ دستوں کو روکنے والی سردانی ہے۔

دودھ کی کمی: ان نشوں کے استعمال سے چند ایام میں دودھ وافر پیدا ہو جاتا ہے۔
۱۔ سوف ۲۰ تولہ اور کھانڈ ۲۰ تولہ خوب بار یک چیس کر سوف بنائیں اور ہر روز صبح شام اتولہ سے ڈیڑھ تولہ تک بھرا گرم دودھ دیا کریں۔

۲۔ ایک تولہ سوف کو آدھ سیر پانی میں جوش دیں۔ آدھ پاؤ پانی باقی رہنے پر چھان کر آدھ سیر گائے کے گرم دودھ میں ملا کر اور حسب ضرورت یعنی ملا کر صبح و شام پلانے سے بچنے والی عورت میں کافی دودھ پیدا ہونے لگتا ہے۔

زخم: زخموں کے علاج میں لا پرواہی کرنے سے اکثر بہت نقصان اٹھانا پڑتا ہے۔ سوف کا سر ہم زخموں کے بھرنے میں خوب کام آتا ہے۔ طریقہ یہ ہے،

سوف ۲ تولہ کوٹ کر دوسیر پانی میں جوش دیں۔ جب سیر پانی باقی بچے ہوا سے کسی لوہے میں ڈال کر سرد ہونے دیں۔ جب معلوم ہو کہ اب نیم گرم رہ گیا ہے تو اسکی دھار باندھ کر زخم پر ڈالیں اور کسی صاف روئی وغیرہ سے زخم صاف کرتے رہیں۔ تمام پانی ختم ہونے پر روئی کا ٹکڑا اوپر رکھ دیں تاکہ پانی جذب کر کے زخم خشک کر دے۔ بس اسی طرح روزانہ صاف کرنے سے زخم جلد بھر جاتا ہے اور بگڑنے نہیں پاتے۔

ناسور: اگر زخم بہت پرانا ہو گیا ہو اور اس میں سے پیپ وغیرہ جاری ہو تو وہ ناسور کہلاتا ہے۔ اسے ختم کرنے کیلئے یہ روغن بنایا کر استعمال کرنا کہیں۔ انشا و اللہ ناسور دور ہو جائے گا۔ روغن سوف اتولہ، کافور ۳ ماش، کارباک ایسڈ ۲۰ قطرے، تینوں کو ملا کر آمیزہ

بنائیں اور اس میں حق تر کر کے زخم کے اندر رکھ دیں۔ حق اندر نہ جاسکے تو کپڑے کی گدی تر کر کے زخم کے اوپر رکھ دیں۔ چند روز میں زخم پوری طرح بھر جاتا ہے۔

گرمی دانے یعنی پت: گرمی اور برسات کے دنوں میں بدن پر چھوٹے چھوٹے دانے نکل آتے ہیں۔ ان میں بعض اوقات ایسا درد ہوتا ہے گویا ان میں سوئی چھوڑ دی ہو۔ درد دور کرنے کے لئے ۱۴ تولہ سوف کو پانی کے گھڑے میں بھگو دیں اور صبح اس سے نہائیں یا روغن سوف آٹھ حصہ، روغن سرسوں کے آٹھ حصہ میں ملا کر اس آمیزہ کی ماش کریں۔

۶ ذیابطس: خشک سوف اور خشک آلمہ دونوں برابر وزن لے کر بار یک چیس کر کپڑے سے چھان لیں اور چھ ماشے صبح و شام تازہ پانی کے ساتھ کھلائیں۔ ذیابطس دور کرنے کیلئے بہت مفید دوا ہے۔

جوحیں: سوف کا تیل ایک حصہ، تلوں کا تیل چار حصہ، دونوں کو ملا کر سر میں لگانے سے جوحیں دور ہو جاتی ہیں۔

بد بودار پسینہ: سوف کو اکثر چباتے رہنا اور اس کا جوشاندہ استعمال کرنا بد بودار پسینے کو دور کرتا ہے یعنی اس سے پسینے کی بد بودار ہو جاتی ہے۔

چھلی کا درد: سوف خشک ایک تولہ، پھیل دواٹھے، دونوں کو کوٹ کر آدھ سیر پانی میں جوش دیں۔ آدھ پاؤ پانی باقی رہنے پر چھان کر ایک ماش سیندھانک ملا کر پلانا چھلی کے درد کو دور کرتا ہے۔ (۳۱)

مریخ کے حیرت انگیز فائدے

مریخوں کا استعمال کھانے کو لذیذ اور خوش ذائقہ بنانے کے لئے کیا جاتا ہے۔ بعض مخصوص علاقوں کے لوگ اپنے کھانوں میں سبز اور سرخ مریخوں کا استعمال اس قدر فراخ دلی کے ساتھ کرتے ہیں کہ بھلی گرمیوں میں کھانے والا شخص اگر ان کھانوں کا ذائقہ چکھنے کیلئے صرف ایک تقریبی منہ میں ڈال لے تو تالو چٹکا ہو محسوس ہونے لگتا ہے، آنکھوں اور ناک سے پانی بہنے لگتا ہے اور سر پر ہتھوڑے برستے ہوئے محسوس ہوتے ہیں اور بامبالغہ

جب تک ایک ایک گلاس کر کے چلوں پانی نہ پی لیا جائے اس وقت مریض کی لگائی ہوئی یہ آگ بجھتی ہوئی نظر نہیں آتی اور پھر جیش جو ہوگی تو عاتقہ خیر!

مریخ دراصل پودے کا پھل ہے تازہ حالت میں یہ بزرہ ہوتی ہے خشک ہو کر اس کا رنگ سرخ ہو جاتا ہے۔ اس کی کئی اقسام ہیں بعض مریض بہت چھوٹی چھوٹی ہوتی ہیں جب کہ بعض اچھی خاصی بڑی ہوتی ہیں۔ ان بڑی مریضوں کو شلہ مریخ یا پکڑا مریخ بھی کہا جاتا ہے۔ بعض گھرانوں میں بڑی مریخ میں قید بھر کر پکایا جاتا ہے۔ پہلازی عاقول میں پیدا ہونے والی مریخ نہایت چھوٹی لیکن نہایت تیز ہوتی ہے اور اس کا پودا بھی چھوٹا ہوتا ہے۔

قدیم ہندی اور سنسکرت کی کتابوں میں مریخ کا ذکر نہیں ملتا ہے۔ اس کے متعلق یہ خیال کیا جاتا ہے کہ غالباً پرنگالی افراد سے برصغیر میں لائے گئے۔ مریخ میں جو تیزی پائی جاتی ہے اس کی وجہ اس میں ایک قسمی تیزابی مرکب کا پایا جاتا ہے اس تیزابی مرکب ہی کے باعث اس میں جھری ہوتی ہے۔ مریخ کی ساری تیزی اس کے بیجوں میں ہوتی ہے جب کہ اس کے چھلکے میں نہایت معمولی تیزی ہوتی ہے۔

بزر مریخ میں ثلاد، فاسفورس، پروٹین، حیاتین الف اور ب پائے جاتے ہیں البتہ اس میں حیاتین ج (وٹامن سی) اس قدر زیادہ ہوتا ہے کہ اس کا مقابلہ بہت ہی کم دوسری غذائیں کر سکتی ہیں سو گرام مریضوں میں حیاتین ج کی مقدار ۱۸۸ ملی گرام ہوتی ہے، غالباً اسی وجہ سے اس کو استعمال کرنے والے افراد کو مکی پیاز یوں سے محفوظ رہتے ہیں۔

مریخ بطور دوا کم مقدار میں استعمال کرانے سے معدے کی قوت ہضم میں اضافہ ہوتا ہے چنانچہ اسے معدے کی کمزوری ختم کرنے والی دواؤں کے ہمراہ استعمال کیا جاتا ہے، یہ معدے میں جا کر ہاضم غدودوں کی تالیوں کو کشادہ کرتی ہے جس کے باعث غذا کو ہضم کرنے والا معدی رس کافی مقدار میں نکلنے لگتا ہے، معدے کی عام شکایات میں اسے سالن کے ہمراہ کم مقدار میں استعمال کرانا کافی مفید ثابت ہوتا ہے۔

بچپنے کے عارضے میں لال مریضوں کا نہایت باریک سفوف شہد میں گودھ کر ایک رتی کی مقدار میں گولیاں بنا کر ایسی دوا گولیاں دو دو گھنٹے کے وقفے سے مریض کو دیں۔

اس کے علاوہ مریخ کا جیش موسم میں لپیٹ کر بھی بچنے کے مریض کو استعمال کرنا فائدہ مند ہوتا ہے یہی گولی ٹیڑا میں لگا کر دینے سے پیش میں گیس کی شکایت کی وجہ سے لاحق ہونے والا درد ختم ہو جاتا ہے۔

مریضوں کے استعمال معدے کی قوت ہضم کی کمزوری ختم ہو جاتی ہے۔ اگر کسی وجہ سے معدہ کمزور ہو گیا ہو، کھٹی کڑوی ذکاریں آتی ہوں، پیٹ پھول گیا ہو اور دست آ رہے ہوں سرخ مریخ یا بھری مریخ ایک رتی کی مقدار میں دن میں تین بار کھانے سے فائدہ ہوتا ہے اور راتی میں دو بھی ختم ہو جاتا ہے۔ اس بات پر سب اطباء وغیرہ متفق ہیں کہ جب پانی اور ہوا میں آلودگی کے فساد کے باعث دباؤں پھیل رہی ہوں تو سرخ یا بزر مریخ کا استعمال اس سے محفوظ رکھتا ہے اور اپنے استعمال کرنے والے کے جسم میں بیماری پیدا نہیں ہونے دیتا۔

بزر اور سرخ مریخ میں ایسی ایسی خوبیاں ہیں جو بظاہر اس میں محسوس نہیں ہوتیں، لیکن تجرب کرنے پر یہ حقیقت معلوم ہونے کا دارومدار ہوتا ہے، مریخ کے متعلق عام خیال یہ ہے کہ یہ معدے اور آنتوں میں جلن پیدا کر دیتی ہے، لیکن یہ صورت حال اسی وقت پیش آتی ہے جب اس کا حد سے زیادہ استعمال کیا جائے، مریخ کے متعلق یہ بات اکثر لوگوں کیلئے حیرت کا باعث ہوگی کہ یہ تے اور دست روکنے کی نہایت مؤثر دوا ہے، جاوڑی، لوگب، دار چینی اور سرخ مریخ ہم وزن کوٹ چھان لیں اور اس دوا کو سب عمر دورتی سے ایک گرام تک ہر چند روز منٹ کے بعد ایک گھنٹہ قبل سے دیتے رہیں اور جیسے جیسے مرض کی شدت کم ہوتی جائے، دوا دینے کا وقفہ بڑھاتے جائیں، اس سے پانی کی طرح پتلے دست تک رک جاتے ہیں، قے، شہد یا متلی اور شہد یا بدھنسی بھی اس کے استعمال سے ختم ہو جاتی ہے، یہی دوا دوسری کے موسم میں پیدا ہونے والے دردوں میں بھی مفید ہے مثلاً گھٹیا اور عرق النساء وغیرہ۔

خشک خارش میں مریض سے بچھن اور پکھل ہو جاتا ہے جسم پر سرخ، اسے نمودار ہو جاتا ہے جن اور سخت گھٹلی ہوتی ہے، اس شکایت میں سرخ مریخ اور تار امیرا ہم وزن میں کر دورتی کی مقدار میں دن میں چار مرتبہ کھلائیں، بہت جلد فائدہ ہو جائے گا۔

مریضوں کے جوشائے دہ اور فیاضے دہ سے گھلیاں کرنے سے گلے کے ہر ملرن

کے گڑے ہوئے زخم ٹھیک ہو جاتے ہیں۔ منہ آنے (فلاخ دین) کی شکایت میں تین پاؤ ایلنتے ہوئے پانی میں ۱۵ گرام لال مرچ ڈال کر ٹھنڈا کر لیں اور اسے چھان کر کھیاں کریں چند دنوں میں منہ کے دانے اور چھالے ختم ہو جائیں گے۔

مرچوں کے پتوں سے تیل نکالا جاتا ہے جو کئی شکایات میں بے حد مفید ہے مثلاً خونی، ست روئے کیلے اس تیل کی دس بوندیں دو گرام شکر میں ملا کر استعمال کرائی جاتی ہیں یہ تیل گرمی کی وجہ سے نکلنے والی پھینسیوں اور دانوں کو بھی ختم کرتا ہے، اس کے علاوہ ہر قسم کی سوجن اور جلدی شکایات میں بھی مستعمل ہے، گھٹیا کی شکایت میں سوجن بھی اس تیل کے استعمال سے دور ہو جاتی ہے۔

جس طرح کسی بھی چیز کا حد سے زیادہ استعمال نقصان پہنچاتا ہے اس طرح مرچیں بھی ضرورت سے زیادہ مقدار میں استعمال کرنے سے مختلف شدہ یہ نوعیت کی شکایات لاحق ہو جاتی ہیں۔ چنانچہ انہیں بھی اعتدال میں استعمال کرئیے اور اپنے جسم کو صحت مند رکھیے۔ (۳۲)



آملہ

(AMBLICMYROBALAN)

نام لاطینی/جاتی

(EMBLICA OFFICINALIS)

نام: آملہ فارسی لفظ ہے، اردو میں بھی نام استعمال کیا جاتا ہے علاوہ انہیں اس کو آملہ کے بجائے آنولہ (الف محدودہ کے بعد لون غنہ) بھی بولا جاتا ہے۔ ہندی میں آنولہ اور آنورا کہتے ہیں سنسکرت میں اس کا خاص نام آملک ہے۔ علاوہ ازیں سنسکرت میں دلبیا، وردشیا، جاتی پھل رسا، بٹو، دھاتری پھل، برشی پھل، امرت پھل، تھپہ پھل، امرتا اس کے مصنفاتی نام ہیں بنگالی میں آملہ، مرثی میں موٹھا کرنا بھی یہ پھل۔ پنجابی میں امرکائے سندھی میں آملہ عربی میں آمج، لاطینی میں ایمبلک مائی روپے لان (Embl) (Myroballan) قافی پھل، ایملیکا (Embllica Phyllants) کہتے ہیں۔

ماہیت: ایک مشہور پھل ہے اس کا درخت اوسط درجہ کا ہوتا ہے یہ جنگلوں میں خود رو صورت میں آتا ہے۔ اسے باغات میں بھی لگایا جاتا ہے تنے کی چھال چکنی اور ہلکے خاکستری رنگ کی ہوتی ہے۔ پتے چھوٹے چھوٹے بکثرت اہلی کے پتوں کے مانند ایک دوسرے کے مساوی لگتے ہیں پھول زرد رنگ کے چھوٹے چھوٹے ہوتے ہیں۔ موسم برسات کے بعد پھل آتا ہے۔ جو موسم بہار میں جا کر پختہ ہوتے ہیں یہ پھل گول اور وزن میں ایک تولہ سے چھ تولہ تک ہوتے ہیں۔ کچے ہنر رنگ کے اور پختہ زردی مائل ہوتے ہیں پھل کے اوپر چار پانچ کیریں ہوتی ہیں جو اس کو چار پانچ قاشوں میں تقسیم کرتی ہیں اور اندر سے کئی پہلو کی سخت گھٹلی نکلتی ہے جس کو توڑنے پر اندر سے چھوٹے چھوٹے نکلتے ہیں آملہ کا مزہ کسید اور ترش ہوتا ہے۔

دواؤں میں استعمال کرنے کیلئے پختہ آملے لئے جاتے ہیں ان کے اندر سے گھٹلی نکال کر بیرونی گودے یا پوست کو خشک کر کے دواؤں میں آملہ خشک، آملہ مضمر (جھیا ہوا

آملہ) آملہ نیچے (عشلی نکلا، ہوا آملہ) مختلف ناموں سے استعمال کیا جاتا ہے۔

بعض جراثیموں میں آملہ خشک کو دودھ میں بھگو کر خشک کرنے کے بعد استعمال کرتے ہیں اس صورت میں اس کو آملہ شیر پرودہ کہتے ہیں اور بعض اوقات آملہ کو ایک رات دن دودھ میں بھگو رکھتے ہیں اس کے بعد اس کو دودھ سے نکال کر پانی سے دھوئے اور پانی میں پکاتے ہیں، یہاں تک کہ گولہ کھل جاتا ہے پھر تاروں کی چھنی میں مل کر اس کا گولہ نکالتے ہیں۔ ریٹے وغیرہ چھنی میں رہ جاتے ہیں چھنی سے چھنے ہوئے گوشت کو شیر آملہ کے نام سے موسوم کرتے اور بعض مرکبات میں شامل کرتے ہیں۔

اقسام: آملہ چھوٹا اور بڑا دو قسم کا ہوتا ہے۔ چھوٹے آملوں کی عھلی نکال کر اور خشک کر کے مختلف دواؤں میں استعمال کرتے ہیں بڑے آملے جو وزن میں پانچ تولہ تک ہوتے ہیں بناری آملہ کہلاتے ہیں بنارس کے علاقے میں ہوتے ہیں یہ مرہ ڈالنے کے کام آتے ہیں۔

ایک قسم کا آملہ گول اور چھٹا ہوتا ہے۔ ضخامت میں بھی بڑا ہوتا ہے یہ آملج الملوک اور شاہ آملہ کہلاتا ہے ہندی میں اس کو رائے آملہ کے نام سے موسوم کیا جاتا ہے۔ اس کی ایک قسم زمینی ہوتی ہے یعنی اس کا بڑا درخت نہیں ہوتا اس لئے اس کو بھونیں آملہ کہا جاتا ہے۔

کیسایوی تجزیہ: دیا تینج یعنی دھانسی والی تمام سبزیوں اور پھولوں کی نسبت آملہ میں دھانسی کا تناسب سب سے زیادہ ہے ایک کلو آملہ میں چھ ہزار یونٹ دھانسی اور پانچ سو حرارے ہوتے ہیں۔ ازیر: ایک کیچھ مقدار کے علاوہ جھلک الینڈ، لے مین، کلو کوڑکی مقدار اس فیصد کے حساب سے پائی جاتی ہے۔

مقام پیدا نش: آملہ کے درخت زیادہ تر مغربی پاکستان اور شمال ہندوستان میں پائے جاتے ہیں اور انہوں میں پیدا ہوتا ہے۔

خاصیت: زیادہ تر آملہ کے پھل ہی استعمال کئے جاتے ہیں لیکن گاہے اس کے درخت کی چھال بھی دواؤں میں استعمال کی جاتی ہے۔

طبیہ نیت: آملہ پہلے درجہ میں مراد اور دوسرے درجہ میں خشک ہے۔

افعال و موانع استعمال: مقوی، مفرغ، قابض، حابس، مسکن و مقرر شعر ہے انہیں افعال کی بناء پر اسے اسل، کفر عطش، خفقان قلب، ضعف بھر، ضعف دماغ، ضعف معدہ، ضعف رحم اور متشکر شعر جیسے عوارضات میں استعمال کیا جاتا ہے۔ یہ بالوں کی سیاہی کو قائم رکھتا ہے ان کی جڑوں کو مضبوط بناتا ہے نیز لثہ دامیہ یعنی پتھر یا مس بھی از حد مفید ہے۔

استعمال: طب یونانی اور آیوریدک میں آملہ کثیر الاستعمال دواؤں سے ہے تربعلہ کا ایک جز بھی ہے تربعلہ (بیزیرہ آملہ) مفرداً بھی استعمال کیا جاتا ہے اور متعدد مرکبات بھی اس سے بنائے جاتے ہیں۔

مقوی دماغ ہونے کی وجہ سے ذہن و حافظہ اور قوت بصارت کو طاقت دینے کیلئے مستعمل ہے۔ مفرغ اور مقوی قلب ہونے کی وجہ سے اختلاج قلب اور ضعف قلب میں استعمال کیا جاتا ہے صفراور خون کے جوش کو تسکین دینے اور پیاس کو بھانے کیلئے دیا جاتا ہے صفراوی مادہ کی زیادتی سے خون میں حدت پیدا ہوگئی ہو تو اس کو دور کرنے کے لئے مستعمل ہے۔

آملہ معدہ اور انہوں کے طبقہ طفاہیہ اور طبقہ عطشیہ (عھلی پرت) کی ساخت کو تسکین دیتا ہے جس سے رطوبت کا ترشح رک جاتا ہے اور ساخت کو تقویت ہوتی ہے لہذا اس کو ضعف معدہ و امعاء میں خاص طور پر استعمال کرایا جاتا ہے دست آرہے ہوں تو وہ بھی اس کے استعمال سے رک جاتے ہیں اور پاخانہ بندھ کر آنے لگتا ہے سوزاک میں بھی مفید ہے۔ کثرت عطش میں اس کا فیضانہ مفید ہے۔

ضعف بصارت میں رس آملہ تازہ بذریعہ سلائی آنکھوں میں لگائیں آملہ کا جیل دماغ اور بالوں کو قوی کرتا ہے۔ پانی میں بھگو کر بالوں کو صومیں مفید ہے۔

آملہ کا مرہ: آملہ کا مرہ بھی بنایا جاتا ہے جو دل و دماغ کی تفریع و اختلاج قلب اور معدہ اور انہوں کے ضعف کو دور کرنے کیلئے مستعمل ہے، نیز فساد خون اور سوزاک میں دیا جاتا ہے۔

مضمر: قبض اور قویج پیدا کرتا ہے۔

مصلح: شہد اور روغن بادام

مقدار خوراک: آملہ کو سفوف کی شکل میں تین ماشے سے پانچ ماشہ تک استعمال کیا جاتا ہے بصورت خیراندہ پانچ ماشے سے اتولے تک۔
مشہور مرکبات: جوارش آملہ، انوشادہ رسادہ، انوشادہ دولوی جوارش شامی، اطریفلا، سفوف ہاضم، چون پراش۔

بیرونی استعمال: آملہ بیرونی طور پر لگانے سے مبردار قابض تاثیر کرتا ہے لہذا کثیر کوروکنے کے لئے خشک آملہ کو پانی میں چس کرناک، چیشانی اور سر کے بالوں پر مٹا دیتے ہیں اس کی مبردار قابض تاثیر کے باعث ان مقامات کی ساخت کے ساتھ مرقی شمری بھی سکڑ جاتی ہیں اور کثیر کا بہناک جاتا ہے۔ علاوہ ازیں خروج البقعد میں اس کے جوشاندے سے آیزن کرتے ہیں۔

بینائی کی تقویت کیلئے آملہ کا عصارہ تیار کر کے آنکھوں میں لگاتے ہیں بالوں کی جڑوں کو مضبوط کرنے اور ان کو سیاہ کرنے کے لئے آملہ کے جوشاندے سے بالوں کو دھوتے ہیں نیز آملہ کو چس کر بالوں کی جڑوں میں لگاتے ہیں اور اس سے روغن تیار کر کے سر پر لگاتے ہیں۔

جوارش آملہ اور نوشادہ: اس کے مرکب مشہور ہیں جو معده کو طاقت دینے، دستوں کو روکنے، اختلاج قلب کو روکنے کے لئے کھلائے جاتے ہیں۔
آیوریدک میں چون پراش ادلیہ اس کا مشہور مرکب ہے جو عام جسمانی کمزوری کے ازالے اعضائے زیرے کے ضعف کو دور کر کے سل ودق کھائی اور دمہ کے دفعیہ اور ضعف و ماغ ضعف حافظہ کو زائل کرنے کیلئے استعمال کیا جاتا ہے۔

آملہ کی مختصر مرکبات

ذیل میں چند نئے لکھتے ہیں جو مختلف امراض میں مستعمل ہیں۔

۱۔ آملہ خشک پانچ تولے، جادری ایک تولہ سمجھ ایک تولہ کوٹ چھان کر سفوف

بنائیں اور هموزن مصری ملا کر چھ ماشہ صبح و شام کھائیں ذہن اور حافظہ کو طاقت دیتا ہے۔

۲۔ آملہ خشک اور جاسن کی کٹھنلی کا مضمر هموزن لے کر سفوف بنائیں اور ۵ ماشے سفوف صبح و شام صفحہ سے پانی سے کھائیں دستوں کو بند کرتا اور دیا بیٹیں میں قطع دیتا ہے۔
۳۔ آملہ خشک پانچ تولے لے کر پانچ سیر پانی میں ایک کوری ٹھلیا میں ڈال کر رکھیں اور اس میں سے حموز اٹھوڑالے کر ملائیں پیاس کی زیادتی کو دور کرتا ہے۔

۴۔ آملہ خشک اور مصری کا سفوف بنا کر رکھیں اور حموز اٹھوڑا سفوف منہ میں ڈال کر چوستے رہیں۔ پیاس کو تسکین دیتا اور منہ کی خشکی کو دور کرتا ہے۔

۵۔ آملہ خشک ایک تولہ، زیرہ سیاہ ۵ ذہ تولے کو ایک چس کر چار تولے شہد میں ملا کر ۶ ماشے صبح و شام چٹائیں منہ میں رال بپنے کو دور کرتا ہے۔

۶۔ آملہ خشک، دھنیا خشک ہر ایک ایک تولہ، الا پختی خورد چھ ماشے مصری ہم وزن سے سفوف بنا کر ۶ ماشے کھانا کھانے کے بعد کھائیں بخیر کو دور کرتا ہے۔ (۴۳)

جراثیم کش گھریلو پودا

نازبو

ریحان جسے شاہ سفر، ریحان الملک، سلطان الیاسین نازبو، ٹھنکی بوٹی جی اور شام ٹھنکی کے نام سے پکارا جاتا ہے، ایک بین الاقوامی پودا ہے جسے زمانہ قدیم سے باغوں خاتونوں محلوں اور گھروں میں لگاتے ہیں۔ یہ یونانی ٹھیکوں نے رواج دیا ہوا ہے۔ باغوں میں عموماً اس کی دو قسمیں لگائی جاتی ہیں۔ چھوٹی قسم کو رام ٹھنکی اور بڑی قسم کو شام ٹھنکی کہتے ہیں۔ رام ٹھنکی کے پتے چھوٹے اور کٹاؤ دار ہوتے ہیں۔ نازبو کے پتے بڑی مریج کے پتوں کے برابر ہوتے ہیں۔ یہ نیز خوشبو دار سیاہ جاشی رنگ کے دلربا لمبے خوشے کے ساتھ در در و تک اپنی اپنی جراثیم کش پلٹ سے پہچانی جاتی ہے۔ قدرت نے اس کا رآمد شفا بخش بوٹی کی پیداوار میں بڑی فراخ دلی سے کام لیا ہے۔ کسی ہی اچھی بری زمین ہو۔ اس کا پودا آتش و مٹا

جاتا ہے۔ پرانے حکیموں کی سائنسدانوں نگاہوں نے اس کی گراہیم کش خوشبو سے فائدہ حاصل کرنے کے لئے انفلوئزہ (انف غزہ) معیادیا بخار، خسرہ اور لاکڑہ کا کڑہ کے دنوں میں اس کا پودا، پھول اور پتے مریض کے کمرے میں رکھنے کا رواج دے کر ان امراض کی جھوٹ روکنے کا نئے کارنامہ انجام دیا ہوا ہے۔ آجکل کے معاشی دور میں جہاں ہر آدمی ہر وقت پیسہ کمانے کی فکر میں اپنا خون پسینہ ایک کر رہا ہے۔ دل فیل ہونے کی خبریں روزانہ ہمارے کانوں میں سنائی دیتی ہیں۔ تو یونانی حکیموں کی قابل قدر ریسرچ ہمارے سامنے آجاتی ہے۔ انہوں نے صدیوں پہلے دل کی بیماریاں دور کرنے اور دل کو مضبوط بنانے کیلئے نازبوکے پتے کی چٹنی بنا کر استعمال کر یکا مر یضوں کو شہرہ دیا تھا۔ اس معمولی پوٹی کے پتے، جہر اور پیچے بے شمار شفا کی امراث اپنے اندر رکھتے ہیں۔

خسرہ، لاکڑہ کا کڑہ اور نامیلا غزہ (میعادیا بخار) میں ہمارے خاندان میں اس کے پانچ سے گیارہ پتے آدھے سے ایک تولہ تک خامشی (خوب کلاں) اور پانچ سے سات دانوں تک حباب اور صفی پانی میں جوش دے کر اس کا جوشاندہ گھونٹ گھونٹ کھانڈ ملا کر پلانے اور اس کے ساتھ کشتہ صدف مروارید ایک دو درنی یا جواہر مرہ ایک چاول یا سالم چے موتی (مروارید صدف) تین سے پانچ دانے تک چند دن کھانے کا رواج ہے۔ میر انصف صدی کے علاج معالجہ کا تجربہ نگاہ ہے کہ ان بیماریوں کے ہزاروں مریض اس چند روزہ علاج سے خدا کے فضل سے جلد صحت یاب ہو جاتے ہیں۔ اس گھریلو علاج کی یہ بھی خوبی ہے کہ ان جھوٹ والے امراض کو جلد صحت ہونے کے علاوہ بعد میں دل اور اعصابی بیماریوں سے مریض محفوظ رہتا ہے۔ جب دل میں گرمی آجائے قصہ زیادہ ہو۔ طبیعت نڈھال اور تھوڑے کام کا ن سے ٹکنا محسوس ہونے لگے۔ بلا خوف، ڈر اور گھبراہٹ ستانے لگے تو کشتہ مر جان ایک رتی کا ٹکڑا پتے کے ساتھ چند پرہ پتے ایک دو امرود یا سیب، تین سے چھ ماشہ تک ہر ادھیا ایک دو مالٹا یا کینو کا کراں کا ملا دیا کر لیں اگر پسند ہو تو وہ ملا لینے میں کوئی حرج نہیں۔ شام کے وقت تین سے پانچ بجے تک چند روز استعمال کر کے دل مضبوط اور غم کو دور کریں۔ اس کے تخم جو ان لڑکوں اور لڑکیوں کی گرمی دور کرنے کے بھی کام

آتے ہیں۔ جب گرم غذا میں کھانے اور غلط ماحول میں رہنے سے نوجوان لڑکے لڑکیوں کو رنگ برنگی رطوبتیں خارج ہونے لگیں اور روز بروز جسم کھوکھلا ہونے لگے تو اسے تخم ۲ ماشے سے چھ ماشہ تک روزانہ دودھ دہی کی لسی یا کھیلے دودھ دہی کے ساتھ چند روز صبح یا زیادتی مرض میں دونوں بھانجا لینے سے بفضل خدا صحت ہو جاتی ہے۔

اس کے تخم جو بازار سے تخم ریحان کے نام سے مل جاتے ہیں۔ بوا سیر کے خون کی زیادتی کو بھی روک دیتے ہیں۔ تین سے چھ ماشہ تک تخم ریحان سالم بھانجا لیں یا گرم دودھ میں ملا کر دودھ تخم استعمال کرنے سے ایک دو دن میں ہی خون بند ہو جاتا ہے۔ جب پیشاب جلن سے آنے لگے۔ اس میں تیزابیت بڑھ جائے تو تخم ریحان تین ماشے سے ایک تولہ تک دو تین چھانکا پانی میں ایک آدھ گھنٹہ بھگو کر شربت بزدوری چار پانچ تولے ملا کر چار پانچ دفعہ پیئیںٹ کر پورا ایک گھاس پیئے والا بنا کر چند یوم استعمال کرنے سے صحت ہو جاتی ہے۔

جب استریوں میں خراش ہو کر بار بار پتے پتے دست آنے لگیں اور پاخانے کے مقام پر جلن محسوس ہو تو اس کے بیج اتار کے شربت کے ساتھ تین یا چھ ماشے دو چار دفعہ پھانکنے سے بفضل خدا ہو جاتا ہے۔

اس کے چوں میں قلعی کا کشتہ عمدہ تیار ہوتا ہے۔ ایک تولہ قلعی کے پترے لے کر ان کو چوٹ لگا کر کاغذ برابر موٹے اور جو کے برابر لکھنے کے کاٹ لیں۔ آدھ پاڈا اسکے پتے کوٹ کے نقدہ بنا کر ایک ٹاٹ کے ٹکڑے پر آدھا نقدہ پھیلا کر اس پر قلعی کے ٹکڑے جا بجا چن دیں۔ اور آدھا نقدہ ان ٹکڑوں کے اوپر جما کر ٹاٹ کو لپیٹ کر ایک چوڑا گولا بنا کر چاروں طرف کچنی مٹی یا گچی کا لپیٹ کر کے کھالیں۔ تین چار تھا پیاں کسی کڑھے میں جما کر اس کے اوپر یہ گولا رکھ دیں۔ تین چار تھا پیاں لے کر اوپر اور درگردہ کر آگ لگا دیں۔ تین چار گھنٹے کے بعد جب آگ خنڈی ہو جائے تو گولا نکال کر احتیاط سے کول کر اس میں پھولے ہوئے سفید کشتہ شدہ قلعی کے پترے نکال لیں۔ اگر کوئی پترہ کھیل کر پڑ گیا ہو تو اسے دوبارہ جوڑ کر اسی طرح دوسری آگ دے دیں۔ یہ کشتہ پترے جس کر شیشی میں محفوظ

کر لیں۔ خوراک ایک سے اٹھ رتی تک ہر قسم کے جریان اور اختلام کو بے حد مفید ہے۔ جگر کی گرمی دور اور خارش کو بھی فائدہ مند ہے۔

جب گرمی کے دنوں میں بدن کے مختلف حصوں میں ٹھنکے والی پھنسیاں اور ایگزیریا ہو جائے تو اسکے پتے چیں کر لیپ کرنے سے خارش اور ملن ختم ہو کر پھنسیاں دور ہو جاتی ہیں۔

قدیم اطباء تازیوتسی اور ریحان دہشی کا خاندان ایک ہی جاتے ہیں۔ سب سے معروف قسم نازبو ہے جو ہمارے ہاں گھروں میں بھی لگائی جاتی ہے اور گاہے خود بخود بھی آگ آتی ہے۔ حراج کے اعتبار سے قدیم کتابوں میں اطباء نے اس کو چوتھے درجے میں گرم اور خشک لکھا ہے۔ مہری کہتے ہیں یہ پیلے درجے میں گرم اور دوسرے میں خشک ہے۔ خزان الاودیہ کے مطابق اس پر پانی چھڑک کر ٹھنکا جائے تو گرم حراج والوں کو فائدہ پہنچے گا۔ ماسر جو یہ کے بقول گرمی اور استراق اور گرمی کے دوسرے کورف کرنے اور خند لانے کی صلاحیت سے بہرہ ور ہے۔ گرمی کے دست آتے ہوں تو اس کے چار ماٹھ جج گرم پانی کے ساتھ پھانکنے سے ٹھنک جاتا ہے۔

قدیم اطباء تہسی کے فوائد اور خواص کچھ ریحان کی خواص کی طرح ہی قرار دیتے ہیں۔ خزان الاودیہ میں لکھا ہے کہ یہ دہریل ہے۔ غلغمل اور باد کو دور کرتی ہے۔ قوت ہاضم کو بڑھاتی اور بھوک لگاتی ہے۔ صفر کے علاوہ ذات الجذب، زرد زور اور برقان کو بھی نافع ہے ویدیکس کے چوں کا شیرہ تے اور چپ میں استعمال کراتے رہے ہیں۔ اس کے چوں کا رس چلانے سے زکام رفع ہو جاتا ہے۔ کھانسی کے علاج کے لئے پرانے اطباء تہسی اور اڑوسہ کے چوں کا رس مریشوں کو دیتے رہے ہیں۔ تہسی کا جوشاندہ چلانے سے بچوں کے جگر کے متعلق امراض جاتے رہتے ہیں۔ چیشاب اور مادہ حیات کے عواض مٹانے کے لئے اس کے بچوں کا سنوف کھنڈ ملا کر پھانکا جائے تو فائدہ ہوتا ہے۔ بچوں کے پیٹ کا ریاحی درد دور کرنے کیلئے اسکے چوں کے رس میں سوخنہ کا سنوف برکا کے پلانا چاہئے۔ کان کا درد رفع کرنے کے لئے سب سے بہتر تدبیر یہ ہے اس کے چوں کا رس اس میں ڈالیس بچوں کا قبض

مٹانے کے لئے اور باخاندہ نرم کرنے کے لئے اور ایک دودست لانے کے لئے اسکے چوں کا جوشاندہ پلانا چاہئے۔ اس کے خشک پھولوں اور سوخنہ کو بیں کر پیاز کے رس اور شہد میں ملا کر چٹانے سے سوکھی کھانسی تر ہو جاتی ہے۔ بچوں کا دمہ دور کرنے کیلئے اس کے تازہ چوں کے رس میں شہد ملا کر پلانا چاہئے۔ سانپ کا زہر اتارنے کیلئے اس کے پتے اور پھولوں کی بالیاں اور نرم جڑیں لے کر ان کا رس نکال کے پلانا چاہئے اس کے چوں کا جوشاندہ پیٹنے سے پسینہ آکے بخار فرماتا ہے۔ ہر صفر ابو حسانے کے لئے اس کے چوں کا رس پلانا چاہئے۔ بخار میں جو گھبراہٹ ہوتی ہے وہ اس کے چوں کا شربت چلانے سے جاتی رہتی ہے۔ بھیجڑوں میں جو سردت سے زیادہ رطوبت جمع ہو جائے اس کو دفع کرنے کے لئے اس کے چوں کا رس پلانا چاہئے۔ اس کے پتے اور کالی مرچ کی گولی ملا کے دانتوں کے نیچے دابے رکھنے سے دانتوں کا درد رفع ہو جاتا ہے۔ اس کے رس میں بھی اور کالی مرچ کا سنوف ملا کر چٹانے سے باڈی ہٹ جاتی ہے۔ الا بچی کے بچوں کا سنوف اس کے رس میں ملا کے چٹانے سے باڈی اور صغرا کی تے بند ہوتی ہے اس کے چوں کے رس میں کالی مرچوں کا سنوف ملا کے کھلانے سے جب اور بخار جاتا رہتا ہے اسکے سوکھے چوں کو چیں کر اٹھانا کے لئے سے چہرے کی رفتی بھرتی ہے کان کے پیچھے کی سوجن تحلیل کرنے کے لئے اس کے چوں اور ارڈمی کی کونپلوں کو ہم وزن لے کر چیں کر نمک ملا کر ٹھنکا لیپ کرنا چاہئے۔ تہسی کے چوں سے جو ایک قسم کا زردی مائل تیل نکلتا ہے اس کی بو سے ہوا اور جھرمبرھاگ جاتے ہیں۔ ایک شخص افریقہ سے لکتا ہے کہ میں نے تہسی کے پتے چیں کر اپنے تلوؤں سے مل لئے پس ایک بیک بھی چھریر سے پاس ڈالیا حالانکہ کوٹری میں جھنپنا لگے۔ میں نے کئی مرتبہ اس کی آزمائش کی اور اپنے والان کے باہر میں نے تہسی کے درخت کے چار تاندے رکھ دیئے اور رفتہ رفتہ پچھروں میں کی ہوئی۔ مسز جاردن برڈ نے ناٹھر لنڈن میں تہسی کے پتے کا نمونہ لکھا ہے کہ تہسی کا درخت مکان میں رہنے سے جھرمپھیں آنے پاتے مگر سیاہ رنگ یعنی کرشن تہسی ہوتی چاہئے۔ وہ بھنکی کا تجربہ لکھتے ہیں کہ جس وقت دکنو ریہ گاؤن قائم کیا گیا تھا مردود چھروں سے پریشان تھے انہوں نے تدبیر یہ کی کہ

چاروں جانب تھسی کے پورے یکسر تھوڑے پورے پھجھروں سے فوراً اپنی بجائے لٹکی۔ تھسی کا پانی ناک میں سٹو کرنا باقی صیت خون نکیر کو بند کرتا ہے۔ تھسی کے پچے جوش وے اور قبوہ چانی بھر کے لی لے اور تین دن تک ایسا کرے اور ہر مینے میں ایام حیض کے بعد یوں ہی جیتی رہے تو کبھی حمل نہ رہے اگر تھسی کے پچے جوش کر کے اس کے پانی سے ہاتھ نہ دھو والا جائے تو شہد کی مکھیاں اس شخص کو ایزد نہ پہنچائیں گی اور اگر اس کی چند چاند چھوٹی چپا نکھیوں کے پچھے پر منہ سے تھوک ڈال دی جائے تمام مکھیاں چھتا چھوڑ کر چلی جائیں گی۔

یونانی کتابوں میں جنگلی تھسی کے فوائد کے بارے میں لکھا ہے کہ یہ دوا بچی خشکی کی وجہ سے رطوبات کو خشک کرتی ہے اور رطوبت فعلیہ کی وجہ سے تری پیدا کرتی ہے قابض ہے اور غلط کو دستوں کی راہ نکالتی بھی ہے۔ ورم کو تحلیل کرتی ہے قابض ہے پیٹ بھلا دیتی ہے۔ مفرح ہے دل کو قوت دیتی ہے۔ قوت شاہ اور قوت معدہ کو قوت پہنچاتی ہے۔ باوقوت دیتی ہے دودھ اور پیشاب اور خون جنض اور پسینہ زیادہ لاتی ہے۔ مفتقان کو نافع ہے غش آجائے تو اس سے اتفاق ہو جاتا ہے اس کے استعمال سے سانس کی تنگی موقوف ہوتی ہے۔ سردی سے جگر کمزور پڑ جائے تو اس کے استعمال سے طاقت آجاتی ہے تلی کا سدھ دور کرتی ہے شائے کی پتھری توڑتی ہے اس کو چوس کر جو کے آنے کے ساتھ زہر نکل جھل اور سر کے میں لٹ کر کے دروس پر لگانے سے بہت نفع ہوتا ہے اس کے لپ سے عورت کے بہت ن کار درم بھی تحلیل ہو جاتا ہے۔ اس کے لپ سے چھو اور بجز اور اوڑھا کا زہر اتر جاتا ہے آنکھ پر اس کے لپ سے نزلہ کا پانی آنکھ میں آنا بند ہو جاتا ہے اس کے چوں کا رس آنکھ میں ڈالنے سے جیانی تیز ہوتی ہے۔ آنکھوں سے پانی نکلنا موقوف ہو جاتا ہے دانت کند ہو جائیں تو اس کے خواص میں سے صحت ہوتی ہے کہ آفتاب کے برج حمل میں داخل ہونے کے ابتدائی زمانے میں اس کو اس طرح چائیں کہ تمام دانتوں کو لگ جائے تو اس سال دانت درد سے سامون و چین کے اگر مال اس کو کسی نے کھالیا ہو اور بعد اس کے چھو کاٹ کھائے تو زہر نہ چڑھے اس کو چیں کر چھو پر ڈالا جائے یا پھجو پاس لایا جائے تو مہر جائے۔ مقعد کے اندر کی بواسیر کے مسوں کی تحفہ صاف نہانے کے لئے اس کے تھجوں کو چیں کر پھکا نا چاہئے اس کے پونے چار ماشہ بچوں

کو چاؤ بھر پانی میں بھج کر اس میں کچھ کھنکھلا کر ان سب کو پی لینے سے پیشاب اور منی کے اعضاء کے امراض سننے میں جب تک وہ ندوغہ ہوں تک ہمیشہ چنا چاہئے۔ اس کے تھجوں کا شربت پلانے سے بخار کو تسکین ہوتی ہے پیشاب کا اور دادر کرنے کے لئے اس کا شربت پلانا چاہئے۔

مفسر مصلح: یونانی اطباء کہتے ہیں کہ معدے میں کیزے پیدا کرتی ہے جلد سبز جاتی ہے معدے کیلئے نامناسب خاص کر اس کے پچے تو بہت ہی معدے کو خراب کرتے ہیں ان تمام معرات کی اصلاح کرنے کا ساگ اور دار چینی کرتے ہیں اس کو زیادتی کے ساتھ کھانے سے ریاح اور خفقا اخڑے پیدا ہوتے ہیں اور نہایت خراب غلط سراسری پیدا ہوتا ہے اگر اس کو اچار اور نمکین کا کچی کے ساتھ کھایا جائے تو کھاد میں دھند پیدا ہو جائے سر میں چکر آئے نگین مصلح اس کا سرکہ اور کھیرا ہے۔ (۴۴)

افستین

ایب سنحی ام

نام: افستین کو عربی میں افستین کے علاوہ خرق بھی کہتے ہیں۔ اس کا فارسی نام مرہ بیان کیا جاتا ہے لیکن یہ مرہ نہیں جو تھسی کی قسم کا ایک پودا ہے اور جس کو عام طور پر گھروں میں لگاتے ہیں اور بعض لوگ اس کے پتوں کی چٹنی بنا کر کھاتے ہیں۔ ہاں یہ ممکن ہے کہ یہ مرہ یا دونا مرہ افستین کی قسم سے ہو یونانی زبان میں اس کا نام آفمن سیون اور ردی میں آف سن تیون ہے۔ ڈاکڑی میں اس کو ایلوٹیل نام ایب سن بھی اسے موسوم کیا جاتا ہے اور اس کا نباتی اصطلاحی نام "آرئی سے شیا ایب سن ام" ہے اور انگریزی میں اسے ورہوڈ کہا جاتا ہے۔

خزن الادویہ ڈاکڑی میں اس کا ہندی نام ناگ دون اور ناگ دمن لکھا ہے اور سنکرت نام ناگندھنی اور ناگ پھنی بتائے ہیں لیکن یہ صحیح نہیں ہے ناگ دون اور افستین ان نہ سنکرت نام گندھی پر پی اور جس نے انھما نہ لکھا۔۔۔

وجہ تسمیہ: "افسین یونانی نام" افسین سیون یا دیوی نام "اب سن یون" سے معرب کیا گیا ہے اور ان ہی سے موجودہ لاطینی نام "ایب سن جی نام" بنایا گیا ہے۔

"افسن سیون" یا "اب سن یون" کے معنی دوائے شج کے ہیں۔ عس الاطباء کی تحقیق کے مطابق "افسن سیون" مرکب ہے دو کھات سے "ایک" "آ" جو کلہ لئی ہے۔ دوسرے "فن سیون" کے جس کے معنی شیرینی کے ہیں۔ چوں کہ یہ دو شیریں نہیں ہوتی بلکہ تلخ ہوتی ہے اس لئے اس نام سے موسوم کر دی گئی ہے۔

افسین کا انگریزی نام درم دو "دوم" اور "دو" دو فلظوں سے مرکب ہے۔ درم کے معنی ہیں "کرم" (کیڑا) اور "دو" کے معنی لگزی چونکہ یہ دو کیڑوں کو ہلاک کرتی ہے۔ لہذا وجہ تسمیہ ظاہر ہے۔

اقسام: علم الادویہ کی کتابوں میں افسین کی باغ قسمیں بیان کی جاتی ہیں۔
(۱) افسین رومی (۲) افسین خراسانی (۳) افسین بھلی (۴) افسین سوی (۵) افسین طرموی، بعض نے رومی اور بھلی کی جگہ افسین مشرقی اور افسین بکامی بھی لکھی ہیں، بکام ایک پیاز کا نام ہے جہاں یہ پیدا ہوتی ہے۔ افسین بھلی خوشبودار ہوتی ہے۔ افسین کی ایک قسم ایب سن بھی بیان کی جاتی ہے جس کے پتے کاجر کے چوں سے مشابہ اور سفید رنگ کے ہوتے ہیں اور چور اور درگ کا لگتا ہے۔ اہل مصر اس کو سیہ کہتے ہیں۔ لیکن جدید محققین نباتات میں سے بعض نے اس کی تین قسمیں بتائی ہیں اور بعض نے مندرجہ ذیل قسمیں لکھی ہیں۔

(۱) افسین کبیر جس کو نباتی اصطلاح میں آرئی میٹیا ایب سن جیم اور انگریزی میں "دوم دو" کہتے ہیں۔

(۲) افسین صغیر ای کو افسین رومی کہتے ہیں اور یہی افسین بھلی کہلاتی ہے اس کا نباتی اصطلاحی نام "آرئی میٹیا سیوریا" اور آرئی سے شیا پون نکلا ہے۔

افسین رومی کو تمام قسموں سے بہترین افسین سمجھا جاتا ہے۔ افسین کبیر اور افسین رومی کے پودوں میں خردی اور بزرگی کے لحاظ سے ضرور فرق ہے لیکن افعال و خواص کے لحاظ سے یہ دونوں قسمیں تقریباً یکساں ہیں اور درحقیقت انہیں دونوں کا ذکر ہمارا مقصود ہے۔

(۳) افسین خراسانی ای کو افسین بحرئی کہتے ہیں اور یہی "شیخ خراسانی" یا درمنتر کی کے نام سے مشہور ہے اور اس کا نباتی اور اصطلاحی نام "آرئی میٹیا میری ٹی" اور اس کا جوہر "مینٹین" کہا جاتا ہے، جو کرشم کو ہلاک کر دینا ہی مشہور دوا ہے۔

شیخ بھلی سینا، قانون میں لکھتے ہیں کہ افسین شیخ کی قسم سے ہے اسی لئے بعض اطباء اس کو "شیخ رومی" کہتے ہیں اور بعض "مٹوٹاے رومی" کے نام سے موسوم کرتے ہیں۔

(۴) افسین کوہی برنجاسف کے نام سے مشہور ہے اور اس کا نباتی اصطلاحی نام "آرئی میٹیا دل گے رس" ہے علم الادویہ کی بعض قدیم طبی کتابوں میں بھی افسین برنجاسف کو لکھا ہے۔

(۵) افسین ہندی، اس کا نباتی اصطلاحی نام "آرئی میٹیا انڈی کا" ہے۔

(۶) افسین کی ایک قسم "قیصوم" کے نام سے مشہور ہے۔ اور اس کا نباتاتی اصطلاحی نام "آرئی میٹیا سکوپے ریا" ہے بعض محققین نباتات کا بیان ہے کہ اس قسم کی افسین پنجاب سندھ اور کشمیر میں پیدا ہوتی ہے اور پنجاب میں اس کو "چوڑی سروج" کہتے ہیں اس جگہ یہ بیان کر دینا بھی ضروری ہے کہ برنجاسف جس کو عربی میں "سولیا" فارسی میں "بوئے داران" کہتے ہیں اور جس کا یونانی نام ارطاماسیا اور طاماسیا ہے اگرچہ اس کو ہماری طبی کتابوں میں قیصوم کی ایک قسم بیان کیا گیا ہے بلکہ بعض نے برنجاسف اور قیصوم کو ایک ہی چیز سمجھا ہے لیکن تحقیق ہے کہ برنجاسف اور قیصوم دونوں الگ الگ چیزیں ہیں۔ اگرچہ وہ افسین کی جنس سے ہیں۔

علم نباتات کے جدید محققین نے یونانی نام "ارطاماسیا" کو اہم جنس قرار دے کر اس کی مذکورہ بالا قسموں کے نام لکھے ہیں "آرئی میٹیا" اور طاماسیا سے بنایا گیا ہے۔

مقام پیداؤ: افسین یورپ کے کوہستانی علاقوں کے علاوہ افریقہ، مصر، ایشیا، روس، سامریا، منگولیا، خراسان اور برصغیر میں پیدا ہوتی ہے برصغیر میں اس کی بعض قسموں کا مقام پیداؤ کشمیر، پنجاب اور سندھ ہے۔

تاریخ: ذیہ صاحبان اس دوائے واقف نہ تھے اسی لئے آیہ یک علم الادویہ کی کتابیں اس کے بیان سے خالی ہیں جن جدید مؤرخین ہمہ افسین نے اس نے منسکرت اور

ہندوستان کی دوسری زبانوں کے نام لکھے ہیں وہ جتنی نہیں ہیں۔ حتیٰ کہ نثر اور صحیفہ اعظم وغیرہ میں "بھری" اور "شمار" اس کے ہندی نام لکھے ہیں تحقیق کرنے پر ان کا بھی پتہ نہیں چلتا۔

قدیم اطباء یونان اس دوا سے پانچویں صدی عری سہی میں واقف ہوئے اور اسکوا استعمال کرنا شروع کیا۔ ڈاکٹر صاحبان کو اس دوا کا کلمہ ہوا؟ اگرچہ اس کا صحیح جواب نہیں دیا جاسکتا۔ لیکن یہ کہا جاسکتا ہے کہ اس کے ہاں یہ دوا عرصہ دراز سے مستعمل ہے۔

اس وقت یورپ کے کئی ملکوں میں اس کے مرکبات استعمال کئے جاتے ہیں۔ دواؤں میں استعمال کرنے کے علاوہ اس سے ایک خاص قسم کی شراب بھی تیار کی جاتی ہے جس کو "ایب سن پی" کہتے ہیں اور جو بلور و حرک و ماغ فرانس میں استعمال ہوتی ہے۔

ماہیت و صفات نباتی: انجمن ایک بوٹی ہے جس کا پودہ زیادہ بلند ہوتا ہے اور نہ زمین پر بچھا ہوا ہوتا ہے۔ اس کا بلند اور سیدھا ہوتا ہے اور اس پر سفید سفید رواں لگا ہوتا ہے جس سے متعدد شاخیں نکل کر اوپر اور پھیل جاتی ہیں اور وہ پتوں سے بھری ہوئی ہوتی ہیں۔ سچے صحت کے پتوں سے مشابہت رکھتے ہیں اور ان کے دونوں طرف سفید رواں لگا ہوتا ہے اور اس روئیں کی وجہ سے یہ قدام پور وافرانی نظر آتا ہے۔ اس کا پھول بابونہ کے پھول کی طرح لیکن اس سے کسی قدر چھوٹا ہوتا ہے اور اس کا رنگ اوپر سے سفید اور اندر سے زرد ہوتا ہے۔ پھول کے بیج میں چھوٹی سی گھنٹی کی ہوتی ہے جس میں ننھے ننھے بیج جڑے ہوتے ہیں اور جو تخم اسپند سے مشابہ ہوتے ہیں۔

انجمن کی بوہائیت تیز اور نازع ہوئی ہے اور حرا بے حد ہوتا ہے۔
تحصیل مستعملہ: اگرچہ اس بوٹی کے قدام اجزاء دواہ استعمال کئے جاتے ہیں لیکن زیادہ تر شاخیں اور سچے مستعمل ہیں علاوہ ازیں تازہ انجمن کو کچل کر اسکا پانی نیمزد کر خشک کر لیتے ہیں یہ عصارہ انجمن کہلاتا ہے اور یہ اس کے دوسرے اجزاء کے مقابلے میں گرم اور قوی سمجھا جاتا ہے۔

کیمیائی تجزیہ: جدید کیمیائی طریقہ پر تجزیہ کرنے سے انجمن میں تقریباً ۱۵ فیصد ایک لیفٹ اڈے والا روغن پایا جاتا ہے۔ جو جمد ہونے پر ایب مستعمل کہلاتا

ہے۔ اس کے علاوہ ایک قلم دار جو ہر ایب سن تھین بھی ملتا ہے۔ اور نصف فیصدی ایک خشک رال اور نصف فیصدی ہنر مل جاتی ہے۔

طبیعت: خشک کے نزدیک انجمن پیلے درے میں گرم اور تیسرے درے میں خشک ہے۔ لیکن بعض دوسرے درجے کے اول میں گرم اور اسی درجے کے آخر میں خشک بیان کرتے ہیں اور اسی کو صحیح تسلیم کیا جاتا ہے۔ بچوں اور پھولوں کو پتوں اور شاخوں کے مقابلہ میں زیادہ گرم اور قوی سمجھا جاتا ہے۔

افعال و خواص: انجمن مقوی و محرک و ماغ، مقوی معدہ، قائل و دیان حکم وافع بخار اور بد ریض ہے اور یہ اس کے وہ افعال و خواص ہیں جو طب قدیم کے علاوہ طب جدید (ڈاکٹری) میں بھی مسلم ہیں اس کے علاوہ یہ دوا صوں کو تحلیل کرتی ہے اور صلا جتوں کو نرم کرتی ہے۔

اس کا جوشاندہ پینے سے دماغی ریاح تحلیل ہو جاتے ہیں اور ان ریاح کی وجہ سے جو دوسرا اور گرائی لاق ہو وہ دور ہو جاتی ہے۔ علاوہ ازیں صرف جوشاندہ یا اس میں شہد ملا کر پینے سے قود، فالج، ماسر خا، عرشہ، صرع، سکندر اور کپوس میں فائدہ پہنچتا ہے اور سکتہ کے مریض میں طلق میں عصارہ انجمن ٹپکا تا اور ناک میں قطور کرنا مفید ہے۔

مرد درگ و غلغ و صفر سے لاق ہوں تو اس کے جوشاندہ سے میں ایلو ملا کر پلانے سے فائدہ ہوتا ہے۔ اور افریقہ کے ساتھ اس کا جوشاندہ دینے سے مانچہ لیا میں نفع پہنچتا ہے اور اگر مانچہ لیا عراق کی شرکت سے ہوا و عراق میں پلچہ کر کے ایلو ملا کر پلانے سے فائدہ ہوتا ہے۔ خصوصاً جب کہ عراق میں درم اور سوزن نہ ہو۔ اگر مادہ بلغم کی زیادتی سے اعصاب میں متحکم اور سستی ہو تو روغن انجمن کی مالش سے دور ہو جاتی ہے۔

اس کا جوشاندہ پینے سے معدہ کو تقویت ہوتی ہے اور زائل شدہ بھوک لوٹ آتی ہے، ناروین کے ساتھ اس کا جوشاندہ پلانے سے معدہ کا درد دور ہو جاتا ہے اور اندرونی اعضاء کی صلا تیں اور قوی ریاح دور ہو جاتی ہیں اور اندرونی اعضاء کی صلا تیں اور قوی ریاح دور ہو جاتی ہیں۔ علاوہ ازیں اندرونی اعضاء کے اور امراض صلا جتوں کو تحلیل کرنے

کے لئے بطور ضاد استعمال کیا جاتا ہے۔ درم جگر اور درم طحال میں خصوصیت کے ساتھ اندرونی و بیرونی طور پر مستعمل ہے۔

انفستین پیٹ کے کیزوں کو ہلاک کرتی ہے۔ اور اس غرض کے لئے مختلف مرکبات کی صورت میں استعمال کی جاتی ہے۔

اس کے علاوہ ناک اور کان کے کیزوں کے لئے بھی مہلک ہے چنانچہ اگر ناک میں کیزے پیدا ہو جائیں تو انفستین کوشح ارضی کے ساتھ جوش وے کر چھان میں اور اس میں تھوڑا یا درم فطر اصل کر کے ناک میں ڈپکائیں۔ کیزے ہلاک ہو جائیں گے اور ان کی وجہ سے درد و غیرہ کی جواذیتیں ہوں گی و بھگی دور ہو جائیں گی۔

اسی طرح اگر کان میں کیزے پیدا ہو جائیں۔ اور ان کی وجہ سے مریض و ردی اذیت میں مبتلا ہو۔ یا کان سے پیپ یا رطوبت بہتی ہو یا ریا ریا کی وجہ سے کان میں و ردی شکایت ہو تو اس کے جوشاندہ کے پکانے سے کیزے مر جاتے ہیں۔ ریا ریا تحلیل ہو جاتے ہیں اور کان کے زخم کی اصلاح ہو کر اس سے پیپ اور رطوبت کا بہنا موقوف ہو جاتا ہے مقعد میں حمل کرنے سے چنے (چوٹے) ہلاک ہو جاتے ہیں۔ ان کے علاوہ دوسرے کیزوں کیلئے بھی انفستین مہلک ہے۔ چنانچہ اگر اس کو ادنی کیزوں میں رکھ دیا جائے تو اس کو کیز نہیں لگتا اور یہ پسوؤں کو بھی ہلاک کر دیتی ہے۔

پرانے نجاہر جن کا سب نسا جگر ہو انفستین کے استعمال سے دور ہو جاتے ہیں۔ اگر چہرے اور ہاتھ پاؤں پر بچھ ہو کسی دوسرے عضو میں درم ہو تو اس کے ضاد سے فائدہ پہنچتا ہے، استسقاء درم و منسل اور سوء التلبہ کی ابتدا میں بھی اس کے استعمال سے فہ ہوتا ہے۔ اندرونی طور پر استعمال کرنے سے بھی ہاتھ پاؤں اور چہرے کا کچھ دور ہو جاتا ہے۔ حکیم علی گیلانی کا قول ہے کہ انفستین کا یہ اندرونی درموں کے لئے خصوصیت کتا ہے اور اس کا اندرونی استعمال ظاہر درموں کو خصوصیت سے فائدہ پہنچاتا ہے۔ اندرونی اعضا کے درموں کو تحلیل کرنے کیلئے اس کا جوشاندہ یا خیساندہ تھوڑی مقدار میں پلائیں بے اعضا بعد مثلاً گردوں اور مثانہ وغیرہ کے درموں کو تحلیل کرنے کیلئے اس کو شوف کی

شکل میں استعمال کرنا مفید ہے۔

اور راحض کے لئے انفستین کو مد ریض دواؤں کے ساتھ استعمال کرایا جاتا ہے۔ نیز شہد ملا کر بطور فرجہ اندام نہانی میں رکھا جاتا ہے۔

عصارہ انفستین، انفستین کے چوں، شاخوں وغیرہ کے مقابلہ میں زیادہ گرم اور قوی ہے، انفستین کے جو فوائد اور اثرات بتائے گئے ہیں عصارہ انفستین ان فوائد اور اثرات میں زیادہ قوی العمل ہے لیکن بعض اہل کا یہ بھی قول ہے کہ انفستین کے تمام اجزاء معدہ کیلئے نہایت مفید اور مناسب ہیں اور اس کو قوت دیتے ہیں لیکن عصارہ انفستین معدہ کو کمزور کرتا ہے اور اس کی وجہ یہ ہے کہ جو قوت قبض انفستین کے اجزاء (چوں اور شاخوں) میں پائی جاتی ہے، وہ عصارہ انفستین میں قائم نہیں رہتی۔

”شخ“ کا قول ہے کہ عصارہ انفستین ہر قسم کے پرانے چوں کو دور کرتا ہے۔ معدہ کے مفرادی اخلاط کو دور کرتا ہے بھوک بڑھاتا ہے، سوء التلبہ اور استسقاء کی ابتدا میں فائدہ پہنچاتا ہے، یرقان کو رفع کرتا ہے، فساد مزاج کی اصلاح کرتا ہے۔ اس کے پلانے اور لگانے سے چہرے کا کچھ کچھ کاروم“ دارالشعب اور دارالرحیہ دور ہو جاتے ہیں۔“

مقدار خوراک: جوشاندہ اور خیساندہ کی صورت میں تین ماٹھے سے ۷ ماٹھے تک۔

انفستین کے مرکبات

نسخہ انفستین دیریدہ: درم جگر اور درم جگر کے لئے مفید ہے بڑھے ہوئے جگر کو اصل حالت پر لاتا ہے۔ دوسرے اندرونی اعضا کے درموں کو تحلیل کرتا ہے پرانے بخاروں کو جگر اور طحال کے فساد سے آتے ہیں دور کرتا ہے۔ اہل ادنی کا معمول طب ہے۔ انفستین روی ماٹھے نو شاد درم رتی، دونوں کو پانی میں پیس کر آگ پر ریخیں جب پھٹ جائے تو آگ سے نیچے اتار لیں اور چھان کر پلائیں۔

حب انفستین: پیٹ کے ہر قسم کے کیزوں کو مار کر نکالتی ہے۔ نسخہ انفستین روی، کمبلہ۔ یا بڑگ۔ پلاں یا پزہا پر ایک ایک ٹوک ٹوک چھان کر آپ برگ شٹا لوبز میں گوندہ کر جنگلی بیر برابر گولیاں بنائیں۔ مقدار خوراک ایک ایک گولی صبح و شام۔

خداوند افستین: سوہ، القیہ اور ہاتھ پاؤں کے کچھ کو دور کرنے کیلئے مستعمل ہے، نسخہ افستین ہر ایک ۶ گرام کوکوبز کے پانی میں چیں گرم بخار کریں۔

شربت افستین: مرگی اور مایٹھ لائے مرانی میں منیہ ہے اگر معدہ سردی کی وجہ سے ضعیف ہو یا مرض سوہ القیہ لاحق ہو تو ان شکایتوں کو دور کرتا ہے۔ نسخہ: افستین دو تولے گیارہ ماشے، گل سرخ ۵ تولے ۱۱ ماشے۔ تر بد سفید (نسوت) غاریقون ہر ایک تولہ دو ماشے پانچ رسات ماشے تمام دواؤں کو دیر پانی میں رات کو بھگو رکھیں۔ صبح کو جوش دیں یہاں تک کہ پانی نہائی رہ جائے۔ اس کے بعد چمان لین ۳۵ تولے شکر سفید ملا کر شربت کا قوام بنائیں اور دو تولے سے چار تولے تک عرق بادیان اور عرق کوسم ملا کر پلائیں۔

(۲) افستین روئی ایک تولہ ساڑھے پانچ ماشے تر بد سفید ۲ تولے گیارہ ماشے۔ گل سرخ ۵ تولے ۱۱ ماشے سب کو دیر پانی میں جوش دے کر چمان لیں اور ایک ہر قند ملا کر شربت کا قوام بنائیں اور دو تولے سے چار تولے تک عرق افستین یا عرق بادیان دس تولے میں ملا کر پیئیں۔ معدہ کو فاسد اخلاط سے پاک کرتا ہے۔

(۳) معدے کے ضعف اور دیگر ادرستی کی سردی کے لئے سفید ہے۔ قبض کو دور کرتا ہے اور آنتوں کے ریاں کو زائل کرتا ہے۔

نسخہ: افستین چودہ تولے ۱۱ ماشے، ج ۵ تولے دس ماشے کرفس پونے نو تولے سب کو دیر پانی میں جوش دیں اور جب نصف رہ جائے تو ایک ہر قند سفید ملا کر شربت کا قوام بنائیں۔ اس کی بھی مقدار خوراک دو تولے سے چار تولے تک ہے۔

(۴) یہ نسخہ شش کی تالیفات سے ہے اور شربت افستین کے تمام نسخوں سے بہتر ہے۔ تجربہ میں آچکا ہے۔ معدے کو قوت دیتا ہے اور بھوک خوب لگاتا ہے۔

نسخہ: افستین روئی آنتیں تولے دو ماشے کو تین سیر پانی میں پکائیں۔ یہاں تک کہ پانی چوتھائی رہ جائے۔ اس کے بعد ل کر چمان لیں اور یہی بقدر ضرورت لے کر آنے میں لپیٹ کر بھو بھل میں د پائیں۔ پختہ ہو جانے پر نکال کر اس کا پانی نچوڑ لیں۔ اب مذکورہ بالا جو شانہ افستین ۶ حصے شراب ۳ حصے بیک کچھڑا ہوا پانی دو حصے بھڑبھڑے حصے سب کو باہم

ملا کر پکائیں۔ یہاں تک کہ شربت کا قوام بن جائے۔ مقدار خوراک ۲/۳ تولے۔
شراب افستین: ضعف معدہ سوہ مزاج بیکر دھمال اور قبض کیلئے مفید ہے۔ جالینوس کے تجربات میں سے ہے۔

نسخہ: افستین روئی دو تولے، مصطقی روئی ۳/۴، ۱/۱۱ تولے قسط تلخ ۳/۴، ۱/۱ تولے، ازخری، قیڑیات، گل سرخ یا گچھر، مصر، یا غاریقون خالص کو ایک چینی کے مرتبان میں ڈال کر اس میں دواؤں کی پوٹی داخل کر کے سردیوں میں تین ہفتے اور گرمیوں میں ایک ہفتہ دھوپ میں رکھیں۔ روزانہ دواؤں کی پوٹی کو ہاتھ سے مل کر نچڑتے رہیں اس مدت کے بعد دوا کو چمان کر بوتلوں میں بھر کر رکھیں۔ مقدار خوراک دو تین تولے۔

مجموع افستین: افستین دو تولے نصف ماش، ج ۲ تولے گیارہ ماشے۔ انیسون، حجم کرفس ہر ایک ایک تولہ ساڑھے پانچ ماشے "افون" چند بیدستر ہر ایک ۷ ماشے شہد خالص دو چند ہر دستور مجموعہ بنائیں۔ مقدار خوراک ایک ماشہ معدہ کے درد اور وجع الخواص کے لئے یہ مجموعہ مفید ہے۔

روغن افستین: معدہ بیکر اور تمام اعضا، کو قوت دیتا ہے خواہ کھایا جائے اور خواہ لگا جائے۔

نسخہ: افستین دس تولے کو آدھ سیر روغن زیتون یا روغن اخروت یا روغن بادام تلخ یا روغن خستہ زرد آلو تلخ کے ساتھ بوتل میں ڈال کر چالیس دن تک دھوپ میں رکھ چھوڑیں۔ اس کے بعد چمان کر کام میں لائیں۔

قرص افستین: حیدہ اور دیگر کی سردی اور ان کے ایسے درد کو مفید ہے جو سردی سے لاحق ہو۔ علاوہ ازیں بیکر ادرستی کے سردوں کو کھولتا ہے۔ پیشاب کے مشکل سے آنے۔ استسقا اور ذیابیطس بخاروں میں مفید ہے۔

نسخہ: افستین، حجم کرفس، بیکر، مغز، بادام تلخ، برابر وزن لیں اور کوٹ چمان کر پانی میں گوندہ کر قرص بنائیں اور سارے میں خشک کر کے کام میں لائیں۔
مقدار خوراک: چار ماشے قرص پانی یا عرق بادیان کے ساتھ کھائیں۔

لئے خاتون خاندان دیرجنوری، فردری کے سینوں میں اگر ٹیکلی ہلدی کو گھروس میں چس کر جو کہ آسان ہوگا سالن میں استعمال کریں تو سانس کا ڈاکٹ بھی بہترین ہوگا اور صحت کیلئے بھی مفید ہے۔ مکی ہلدی جو کہ رنگ میں چمکی ہوتی ہے اگر زمیندار ہنری منڈی تک پہنچائیں تو چھوٹے چھوٹے ہنری کے دوکانداروں تک پہنچنے کے بعد صارفین تک مکی ہلدی کے استعمال کا رجحان خود بخود پیدا ہو جائے گا۔

ہلدی کے خواص میں بے شمار فوائد ہیں جسمانی ذہریلے مادے ختم کرتی ہے۔ آنکھوں کے امراض جیسے برص چوٹ۔ موج اور ہڈی کو جوڑنے میں استعمال کی جاتی ہے اور خصوصاً آتش کیلئے ہلدی اور گیہوں کا آٹا نمونز کے دودھ میں ملا کر پیرے کے داغوں کو دور کرتی ہے بلکہ رنگ کو بھی صاف کرتی ہے۔ کھانے میں استعمال سے پیٹ میں کینڑے پیدا نہیں ہوتے اور درخون کیلئے بھی فائدہ مند ہے ہمارے ملک کی خواتین کو اس کے استعمال کی طرف توجہ دینی چاہئے تاکہ پورے فوائد حاصل کئے جاسکیں۔ مارکیٹ میں جو بیسی ہوتی ہلدی دستیاب ہے چند ایک کو چھوڑ کر اکثر ملاوٹ والی ہلدی فروخت ہو رہی ہے جسکی نشاندہی سیرا فرض ہے جو تک جو اطلاعات پہنچ رہی ہیں ان کے مطابق ہلدی میں چاول یا مکی کا آٹا میک اور تین کی نسبت سے ہلدی بیکار فروخت ہو رہا ہے جو کہ مفاد پرست قوم کے ساتھ زیادتی کر رہے ہیں۔ اس کیلئے ضروری ہے کہ آپ ثابت مرج اور ہلدی بازار سے خرید کر گھر میں خود پس کر استعمال کریں تو ماہانہ خرچ میں بچت کے علاوہ صحت کی تندرستی کی ضمانت بھی ہوگی۔

اگر آپ اپنے گھر میں ہلدی لگانا چاہیں تو ایک ایک فٹ کے فاصلہ پر مکی ہلدی کی ایک گھسی لگائیں۔ کھاد کے علاوہ ہفتہ میں دو بار پانی دیتی رہیں تو ہلدی کا پودا بھی خوبصورت ہوتا ہے اس سے زمین میں ہلدی کی نشوونما بھی اچھی ہوتی ہے۔ ایک گلوبکی ہلدی کی کاشت سے پورا سال کی ضرورت پوری ہو سکتی ہے۔

مرید پور فورڈ ایکٹ ۱۹۶۱ء کے متعلق اکثر شکایات سامنے آتی رہتی ہیں کہ مختلف کھانے پینے کی اشیاء میں وہ معیار نہیں جو کہ ہمارے ملک کی آب و ہوا کے مطابق ہے اس

دوائے افستین: بچوں کے کووڈ اور نیکووں کیلئے مفید ہے۔ افستین ایک تو رشتہ کو لے جے تین تو لگے کا پتہ ایک عدد سب کو ہم پس کرنا ف کے ارد گرد لگائیں۔ عرق افستین: درم جگر کیلئے مفید ہے۔ جگر کے سردوں کو کھولتا ہے اور پرانے بخار کو دور کرتا ہے۔

نشد افستین: پاؤں پر پانچ سیر پانی میں رات کے وقت بھگو رکھیں۔ صبح کو دو تین سیر عرق کشید کریں ۶ تو لے عرق میں شربت کٹوت یا شربت دیتا ردو تو لے ملا کر پلائیں۔ (۳۵)

ہلدی

ہلدی کو انگریزی میں فریمرک پشتون سرکرمان عربی عروق الصفر فارسی زرد چوب اور کچھ علاقوں میں ہرل کے نام سے پکاری جاتی ہے۔ ۱۹۵۰ء سے قبل مشرقی پاکستان میں اس کی کاشت کی جاتی تھی مغربی پاکستان میں منگوا کر اس کی ضرورت کو پورا کیا جاتا تھا۔ کھانے کے علاوہ دوائی کے طور پر استعمال کی جاتی ہے۔

زمیندار اندم کی کٹائی کے بعد بیجائی کرتے ہیں برسات اور سردی کے موسم میں ہلدی کی فصل تیار ہوتی ہے پیداوار میں پھیلی اور گھٹ جو کہ زمین کے اندر ہوتے ہیں اور باہر چوڑے اور لمبے جے حاصل کئے جاتے ہیں۔ ۱۹۵۰ء کے بعد مغربی پاکستان میں اس کی کاشت کا رجحان خصوصی طور پر راولپنڈی کے آڑھتوں نے زمینداروں سے جو کہ چھانگا مانگا منڈی بہاؤ الدین، ہری پور ہزارہ اور بنوں کے علاقوں میں اس فصل کا کاشت کرایا اور ۳ سال بعد ریکارڈ فیصل پیدا ہوئی جو کہ ایران کو بھی برآمد کی گئی اس دوران اتنی نفع بخش فصل ثابت ہوئی کہ زمین کی کل قیمت اگر ۲۰ ہزار روپے لیکڑ تھی تو زمیندار نے ہلدی سے ۲۵ ہزار روپے کی آمدن حاصل کی۔ اس وقت فیصل آباد اس کی سب سے بڑی منڈی ہے اس کے بعد راولپنڈی میں بھی اس کی تجارت ہوتی ہے۔

زمین سے حاصل کرنے کے بعد ہلدی کو گرم پانی میں ابال کر دھوپ میں خشک کیا جاتا ہے۔ جو کہ خشک ہونے کے بعد تقریباً پانچواں حصہ رہ جاتی ہے جو بعد ازاں پورا سال استعمال لائی جاسکتی ہے۔ مکی ہلدی کا استعمال ابھی ہمارے ملک میں رائج نہیں اس کے

اس کو بڑی سونف بھی کہتے ہیں

یونانی دواؤں میں بادیان اور عرق بادیان کا استعمال صدیوں سے معمول ہے اور اس کو معدہ کے غلیظ اخلاط کے اخراج کے لئے بہترین دوا مانا جاتا ہے۔ مقامی زبان میں اس کو سونف کہتے ہیں اور سونف ہمارے ان دوائی پودوں میں سے ایک ہے جو کوڑیوں کے مول ملے ہیں۔ لیکن اپنے اندر انتہائی بیش قیمت طبی فائدے لے ہوئے ہیں۔

اس کا مزاج گرم دوسرے درجہ میں اور خشک پہلے درجہ میں ہے۔ بڑی قسم کا مزاج تیسرے درجہ میں گرم و خشک ہے۔

مقدار خوراک:

سات ماشے سے ایک تولہ تک

خواص و فوائد:

سونف مفتوح سدہ۔ مادہ کو تلخ دیتی ہے۔ ریاح کو تحلیل کرتی ہے۔ اس سے ڈکار خوب آتے ہیں۔ معدہ کے اخلاط لزجہ اور غلیظ کو خارج کرتی ہے۔ تخیر معدہ کے لئے مفید ہے۔ اوہ یہ میں شامل کرنے سے ان کا بد رفتہ بن جاتی ہے اور ان کا اثر اعضاء تک پہنچاتی ہے۔ اس میں قوت قابض بھی موجود ہے۔ اس بناء پر وہ اسہال کو بند کرتی ہے۔ خصوصاً جب کہ اس کو بریان کر لیا گیا ہو۔ پیٹ پر لگانے سے بھی ریاح تحلیل کرتی ہے۔

سونف انگریزی اوہ یہ میں بھی مستعمل ہے۔ چنانچہ برٹش فارماکوپیا میں بھی اس کا ذکر موجود ہے۔ اس میں چارے پانچ فیصد تک ایک فراری روغن پایا جاتا ہے۔ جو اس کا جوہر مؤثرہ ہے۔ انگریزی دواؤں میں عام طور پر اس کا روغن اور دیکسی دواؤں میں عرق نکال کر استعمال میں لایا جاتا ہے۔ اس کا عرق دواؤں میں استعمال کرنے کے علاوہ بد ذائقہ مرکبات کو خوش ذائقہ بنانے کے لیے بھی استعمال کیا جاتا ہے۔

سونف کے مفصل فوائد حسب اعضاء درج ذیل ہیں۔

کیلے مخمر صحت کو باقاعدہ ہر علاقہ کی پیداوار کا تجزیہ کرتا ہے اور وہ معیار نہیں جو کہ ہمارے معیار مقرر کیا جاتا ہے لیہا رزیاں قائم کرنی چاہئیں اور جو یہائی کا کام کرتے ہیں مال کی تیاری پر تجزیہ رپورٹ ساتھ منسلک کرنی چاہئے تاکہ عوام خالص اشیاء کے استعمال پر مجبور نہ کر سکیں کاروبار کرنے والے بدنامی کی بجائے ٹینک نامی پیدا کر سکیں ہم اپنے ملک کی خدمت اسی وقت کر سکتے ہیں جبکہ عوام کو صحیح اور اصلی اشیاء فراہم کریں۔

ہلدی کے فوائد بے شمار ہیں اس کی کاشت اس کے استعمال سے آج کل حکومت کا فرض ہے اس کی مصنوعات کو طلب میں میری یہ کوشش ہوگی کہ آئندہ فصل پر گھریلو خواتین کی ہلدی کا استعمال شروع کریں اور کبھی ہلدی سبزی کے دوکانداروں تک پورے ملک میں پہنچانے کا بندوبست کیا جائے۔ (۳۶)

بادیان (سونف)

کوڑیوں کے مول بیش قیمت طبی فائدے

سونف کو فارسی میں بادیان اور درزیانہ۔ عربی میں رائی یا نج۔ بھارتی میں اور پانی۔ میرازی میں بریلی۔ انگریزی میں ANI SEEDS ملاطینی میں فینی کیلائی قرش۔ سکرمت میں سدھوریکا۔ ہندی میں شست پشیا اور پنجابی میں سونف کہا جاتا ہے۔ جبکہ اس کا بانی نام FOENICULUM VULGARE MIL پاکستان ہندوستان جاپان۔ مالٹا۔ اور وسطی و جنوبی یورپ میں پائی جاتی ہے۔

ماہیت:

یہ زرد سبزی نلک بیج ہوتے ہیں۔ کسی قد، بیضوی اور بیضی خمدار ہوتے ہیں۔ ہر ایک بیج دو حصوں میں منقسم ہوتا ہے اور ہر ایک حصے میں پانچ خطوط یا رگس ہوتی ہیں۔ بالائی جانب چھوٹی سی ٹوپی ہوتی ہے۔ جس میں دور بیٹے ہوتے ہیں۔ جو خاص قسم کی پسندیدہ۔ ذائقہ شیریں ہوتا ہے۔ یورپی یا لاتی سونف مقامی سونف سے بڑی ہوتی ہے۔ اس لئے

امراض و ماغ:

سوف کو مختصر کر کے محفوظ رکھیں اور اس میں سے ایک کف دس رات کے وقت پانی کے ساتھ استعمال کیا کریں۔ چند روز میں دماغ طاقتور ہو جاتا ہے۔ قہص کی شکایت دور ہو جاتی ہے اور معدہ قوی ہو جاتا ہے۔

در دوسر:

سوف اتلو کو ۴۰ تول پانی میں جوش دیں۔ آگ نرم ہو جس وقت آدھا پاؤ پانی رہ جائے تو اتار کر چھان کر ایک تول مصری ملا لیں۔ یہ ایک خوراک ہے۔ صبح، شام نیم گرم استعمال میں لائیں۔ ہر قسم کے سرد رو کیلئے مفید ہے اس سے کھنکھانہ سرد کا فور ہو جاتا ہے۔

سر کا چکر آنا:

سوف ۶ ماشہ لے کر تھوڑے سے پانی میں مٹھو چھان کر ڈالنے کے مطابق چینی ملا کر صبح و شام پاؤ یا کریں تھوڑے عرصے میں سر کا چکر آنا بفضل تعالیٰ بند ہو جاتا ہے۔

بے خوابی:

سوف ۶ ماشہ کو نصف سیر پانی میں جوش دیں۔ جب آدھ پاؤ پانی باقی رہ جائے تو اس میں ایک پاؤ گائے کا دودھ اور ایک تول روغن گاؤ ملا کر پلایا کریں۔ بے خوابی یا کم خوابی میں بہت مفید پایا گیا ہے۔

نیند کی زیادتی:

سوف ۶ ماشہ کو آدھ سیر پانی میں جوش دے کر جس وقت آدھ پاؤ باقی رہ جائے تب چھان کر تھوڑے سے خشک ملا کر صبح و شام میا لیا کریں۔

دیوانگی:

سوف بقدر ۱۲ تول ۱۲ چھانک پانی میں جوش دیں جب پانی تین چھانک رہ

جائے تو چھان کر ایک تول مصری سے شیریں کر کے پلائیں۔ اس کے چند روز استعمال بلخی اور سوداوی جنوں سے شفا ملتی ہے۔

بادیان ایک تول کو چار چھانک پانی میں مٹھو کر شیرہ نکال لیں اور ویسی چینی ایک تول ملا کر دونوں وقت استعمال کریں۔ صغراوی جنوں میں اکسیر صفت ہے۔

نزله و زکام:

سوف ایک تول کو جو کوب کر کے آدھ سیر پانی میں بھگو دیں۔ تین گھنٹہ کے بعد آگ پر رکھ کر جوش دیں۔ جب آدھ پاؤ پانی باقی رہ جائے قدرے چینی ملا کر پھینیں۔ چند بار کے استعمال سے بفضل تعالیٰ نزله و زکام دور ہو جائے گا۔

سوف نیم کوٹہ اتلو۔ شکر سرخ ۲ تول کو نصف سیر پانی میں جوش دیکر آدھ پاؤ رہ جانے پر چھان لیں اور نیم گرم پلائیں۔ نہایت مفید نسخہ ہے۔

امراض چشم:

آشوب چشم۔ سوف ۲۰ تول کو دوسیر پانی میں ڈال کر تانبے کی دہلی میں تمام رات بھگو لے رکھیں اور صبح کے وقت آگ پر پکائیں۔ جب آدھ سیر پانی باقی رہ جائے نیچے اتار لیں۔ سرد ہو جانے پر تھوڑے سے خوب مل کر کسی صاف کپڑے سے چھان کر پھر آگ پر رکھ دیں۔ نیچے نرم نرم آگ جلاتے رہیں۔ جب شہد کی طرح غلیظ ہو جائے تو کسی صاف اور مضبوط کا کرک والی شیشی میں ڈال کر محفوظ رکھیں۔ رات کو سوتے وقت دودھ ملائی اللہ تعالیٰ کا نام لے کر آنکھوں میں ڈالیں۔ آشوب چشم کیلئے بے حد مفید ہے۔ اس کے علاوہ آنکھوں کو تقویت دینے کیلئے از حد محراب ہے۔

دیگر:

سوف ۶ ماشہ کو کوٹ کر پوٹی بنالیں اور عرق گلاب یا محض سادہ پانی میں تر کر کے آنکھوں میں پھیرتے رہیں۔ آنکھ کے درد کو فوراً آرام اور تسکین ہو جاتی ہے۔

سوزاک:

سوف ایک تول کو پانی ۴۰ تول میں سرد پانی کی طرح ٹھوٹ کر مصری ملائیں قسی شورہ ایک ماشہ باریک چیں کر کھلا کر یہ پانی پلائیں۔ صبح وشام یہ عمل کریں۔ نئے سوزاک میں بہت مفید ہے۔

دیگر:

سوف اتولہ ۴۰ تولہ پانی مسقا ۴۰ تولہ میں تر کر کے جوشاندہ تیار کر لیں جو کھا کر باریک پیا ہوا ایک ماشہ کھلا کر اوپر سے یہ جوشاندہ صبح وشام پلائیں سوزاک کیلئے مفید ہے۔

جس بول:

سوف ۵ تولہ کو ۱۰ اسیر پانی میں جوش دیں جب اچھی طرح جوش آجائے تو ایک بڑے ٹب میں ڈال کر نیم گرم پانی میں مریض کو بٹھائیں۔ چند منٹ میں پیشاب مکمل کر آجائے گا اگر قائمہ نہ ہو تو سوف ایک تولہ کو آدھا سیر پانی میں باریک ٹھوٹ کر کسی صاف کپڑے میں چھان کر اس میں ایک ماشہ صلی جو کھا کر ملا کر پلائیں۔ انشاء اللہ افعریہ پیشاب فوراً مکمل کر آجائے گا۔

یواسیر:

سوف ایک تولہ کو آدھا سیر پانی میں باریک ٹھوٹ کر کپڑے سے چھان کر تھوڑی مقدار میں مصری ملا کر ٹھکا کر لیں۔ پہلے ایک ماشہ خاستر جنگلی اوبیوں کی کھلا کر اوپر سے سوف کا جوشاندہ پلائیں صبح وشام دو دفعہ استعمال میں لاتے رہیں۔ یواسیر کیلئے نہایت عمدہ نسخہ ہے۔

ایضاً:

سوف ایک تولہ کو آدھا سیر پانی میں جوش دیں جب آدھا پاؤرہ جائے ل کر

حاملہ کی تے:

سوف ۶ ماشہ کی پوٹی بنائیں اور ۴ چھنا تک گائے کے دودھ میں پکائیں۔ جب دو تین جوش آجائیں تو نیچے اتار کر مل کر چھان لیں اور تھوڑی سی مصری ملا کر پی لیں ایک دن کے استعمال سے تے رفع ہوگی۔

حمیات (بخار):

سوف ۲ تولہ کو لوہے کے توے پر رکھ کر نیچے نرم آگ جلائیں۔ جب سوف نیم بریان ہو جائے ۳۱۰ کر ایک تولہ چینی ملا کر سوف بنالیں۔ اور اگر ماکرم مریض کو کھلا کر اوپر سے گرم پانی پلائیں اور کپڑا اوڑھا کر مریض کو سلا دیں۔ پسینہ آکر بخار اتر جائے گا۔

ملیر یا بخار (موسمی تپ):

سوف بقدر ایک تولہ لے کر ایک سیر پانی میں جوش دیں۔ جب نصف پانی رہ جائے چھان کر صاف کر کے مصری ایک تولہ ملا کر دن میں تین دفعہ استعمال کریں بخار کی حالت میں دینے سے بخار کو اتارتا ہے۔ اتفاقہ میں بخار کے دوبارہ آنے کو روکتا ہے۔ پیاس کو بجھاتا اور ہیٹ کے درد کو رفع کرنے میں مجرب ہے۔

گرمی دانے (پت):

سوف ۵ تولہ کو صاف کر کے رات کے وقت پانی کے گھڑے میں بھگور رکھیں۔ صبح سویرے اس پانی سے نہالیں کر لیں صرف دو دن کے استعمال سے پت کا نام و نشان بھی نہیں رہتا۔

مرکبات سفوف:

سوف ۱۶ ماشہ مصری ۶ ماشہ باریک چیں کر مغز بادام شیریں مقشر ۷۰ عدد باریک کر کے رات کے وقت کھا کر اوپر سے نیم گرم دودھ پی لیں۔ اس کے چند روزہ استعمال سے دماغ کو بہت قوت حاصل ہوتی ہے۔

سفوف دافع پیش:

سفوف ۵ تولہ، بلبلہ سیاہ بریان روشن گاؤ ۵ تولہ ابن ہر دوشیا، کوکوت کر بار یک سفوف بنالیں اور بموزن کھانڈ ملا کر بقدر تولہ ڈیڑھ تولہ ہمراہ آب سادہ یا چاولوں کی پچھہ دن میں تین دفعہ استعمال کریں۔ سده ہو تو خارج ہو جاتا ہے اور پیش کو آرام ہو جاتا ہے۔ بار پا کا مجرب اور آزمودہ ہے۔

سفوف:

سفوف میں تولہ، ریش پتیل میں تولہ، شکر سرخ میں تولہ بار یک سفوف بنائیں۔ شروع حیض سے مایاں بیوی بقدر ڈیڑھ تولہ اندازاً استعمال کریں۔ دس دن استعمال کر کے گیارہویں دن بچا محبت کریں اسی روز حمل قرار پائے گا۔

سفوف:

سفوف چار چھٹانک، دھنیا چار چھٹانک دونوں کو بار یک کر کے چھان کر سفوف بنائیں۔ اور اس میں بارہ چھٹانک روغن گاؤ ایک سیر مصری ملا کر کسی روغن بقرن میں محفوظ رکھیں اور صبح و شام ۵، ۵ تولہ استعمال کریں۔ ہر قسم کی خرابی خون اور خارش میں مفید ہے۔

شربت:

سفوف ۵ تولہ، بیلگری ۲ تولہ، گل دھاوا ۲ تولہ تمام اشیاء کو کوکوت کر رات کو سیر پانی میں بھگو دیں اور صبح جوش دیں جب ایک پاؤ پانی باقی رہ جائے تب تل کر چھان لیں اور آدھا سیر مصری ڈال کر بطریق معروف شربت تیار کریں اور ۳ ماشہ سے ۶ ماشہ تک دن میں دو تین مرتبہ پٹائیں پیش کیلئے اکسیر ہے۔

سفوف ۵ تولہ کو آدھا سیر پانی میں جوش دیں جب ۲۰ تولہ پانی باقی رہے، اس کو چھان کر اس میں سہاگہ بریاں ۳ ماشہ کھانڈ ایک پاؤ ڈال کر توام کریں اور ایک ماشہ سے ۳ ماشہ تک دن میں تین مرتبہ دیتے رہیں، خود رسالہ بچوں کے لئے خاصہ درست کرنے میں

بہت مفید نسخہ ہے۔

معجون سفوف:

سفوف ۵ تولہ گھنڈ ۲۰ تولہ پہلے سفوف کا سفوف بنالیں، پھر گھنڈ میں ملا کر محفوظ رکھیں اور رات کو سوتے وقت یہ معجون ۴ تولہ نیم گرم دودھ کے ساتھ کھائیں۔ اعلیٰ درجہ کی قبض کشا ہے۔

لعوق:

سفوف ڈیڑھ پاؤ کو ایک سیر پانی میں نرم آگ پر جوش دیں، جب دودھہ جل جائے اور ایک حصہ باقی رہ جائے تل کر کپڑے سے چھان لیں اس پانی میں آدھا سیر کھانڈ ملا کر آگ پر حسب دستور لعوق کا توام تیار کریں اور کسی صاف مرتبان میں محفوظ رکھیں۔ خوراک ۶ ماشوں میں تین مرتبہ کھلائیں۔ آواز کو صاف کرنے میں بے نظیر ہے۔

گھوٹ:

سفوف ۶ ماشہ، مغز بادام شیریں مشترکہ عدد الا پچی خورد ۳ عدد پانی آدھا سیر میں گھوٹ کر چھان لیں اور قدرے چھنی سے نیٹھا کر کے پلائیں۔ دماغ کی گرمی کو مفید ہے، بینائی کو تقویت دیتا ہے۔

جوشاندہ:

سفوف تولہ، پودینہ ۹ ماشہ، لوگن ۴ عدد، گھنڈ ۲ تولہ، جملہ دواؤں کو چھ چھٹانک پانی میں جوش دیں جب آدھا پاؤ رہ جائے تل چھان کر گھوٹ ہینڈ کے مریض کو دیں اکسیر ہے۔ (۳۷)

آملہ

ہندی، گجراتی، آملہ، فارسی: آملہ، عربی: آملج
یہ شہور عام درخت کا پھل ہے۔ دودھ میں بھگو کر خشک کئے ہوئے آملے کو ”شیر آملہ“ کہتے ہیں اس میں میکیک ایسڈ پائی جاتی ہے۔ اس کا درخت اخروت کے درخت کے مشابہ ہوتا ہے۔ پتے سبز اور چھوٹے ہوتے ہیں۔
رنگ: تازہ بھورا مگر زردی مال۔ اور خشک کارنگ سیاحی مال نیلگوں ہوتا ہے۔

ذائقہ: ترش

مزاج: سرد اور خشک

مقام پیداؤش: پاک و ہند کے گرم اور تر علاقوں میں خودرو پایا جاتا ہے۔ اس کی بہتر قسم آملہ بنارس کی کہلاتی ہے۔

فوائد: آملہ میں جس قدر فوائد موجود ہیں ان کے لحاظ سے اس کی قدر و منزلت نہیں کی جاتی۔ اور اس کے بکے ذائقے کی وجہ سے اسے لوگ بہت کم استعمال کرتے ہیں۔ لیکن جنہوں نے آملے کی خوبیوں کو جان لیا ان کا کہنا ہے کہ آملے کا ذائقہ اور سائنس کی نصیحت بعد میں یاد آتی ہے۔ اس کا مطلب یہ ہے کہ آملے کا خوب بکھا کر جب پانی پیاجائے تو بڑا لطف آتا ہے۔ اور اس قدر لذیذ ہوتا ہے کہ بے تحاشا پینے کو ہی چاہتا ہے۔ کھانا، کھانا ہے کہ آملے کے اندر وٹامن بکثرت موجود ہوتے ہیں۔ اس لئے وہ لوگ جن کے بدن میں وٹامن کی کمی ہو جائے آملے کا استعمال کریں۔ وٹامن کی کمی کو پورا کرنے کیلئے مونے تازے آملے لے کر ان کا رس نکال لیں اور استعمال میں لائیں۔

اگر کسی عورت کے رحم میں جلن کا عارضہ پیدا ہو گیا ہو۔ تو اسے باقاعدہ چند روز آملے کا رس پائیں شکایت رفع ہو جائے گی۔ جب دانت خراب ہو جائیں تو خشک آملوں کا سفوف تیار کر کے کپڑے میں چھان لیں اور اس سفوف کو برش یا انگلی کی مدد سے دانتوں پر ملیں۔ خون آنا بند ہو جائے گا میل و درد ہو جائے گی اور دانت درد سے آرام ہو جائے گا۔ اگر دانت پلٹے ہوں تو پختہ ہو جائیں گے۔ جس آدمی کے پیچھے سے کمزور ہوں وہ تازہ آملے

کھانے سے تندرست اور طاقتور ہو جائے گا۔

قابض، منفرج اور دستوں کو روکتا ہے۔ بدن کے کسی حصے پر چوٹ لگ جانے سے دھم پر آملے کا سفوف باندھ دیں خون بند ہو جائے گا۔ سبز حالت میں لمبن تاخیر رکھتا ہے۔ تقویت بصارت کے لئے اس کا سالن پکا کر کھاتے ہیں۔ تے اور پیاس کو تسکین دیتا ہے۔ بواسیر اور گیس کے خون کو روکتا ہے۔ بھوک بڑھاتا ہے۔ بالوں کو طاقت دینے اور ان کی سیاحی کو قائم رکھنے کیلئے اس کے جوشاوند سے بالوں کو دھوئے ہیں۔

اس کا مرہ اور اجا رنگی بنایا جاتا ہے جو خفقان، ضعف، دماغ اور ضعف معدہ کو دور کرنے کیلئے مفید ہے۔ جوارش آملہ اس کا مشہور مرکب ہے۔ آملوں کا مرہ انسانی صحت کیلئے بہت عمدہ چیز ہے۔ اس مرہ کے استعمال سے دل کی تمام کمزوریاں دور ہو جاتی ہیں۔ جن لوگوں کا دل دھڑکتا ہو۔ ضعف پیدا ہو جاتا ہو انہیں آملوں کا مرہ کھانا چاہئے۔ آملے کا مرہ اور چاندی کے ورق لے کر آملوں کی گھٹلیاں نکال دیں اور ورق نقرہ کو آملوں کے اندر ملائیں۔ پھر خوشبو کے لئے حسب ذائقہ سبز الائچی خورد کے دانے ڈال کر بھون سی بنالیں۔ اور علی الصبح استعمال میں لائیں۔ دل کی تقویت کے لئے لے جا جواب ہے۔ ہاضمہ درست کرنے کے لئے بھی لانا ہی ہے۔

کرشماٹ اٹ سٹ

جائے پیداؤش:

عام طور پر گندمی جگہ پائی جاتی ہے جہاں کوڑا کرکٹ وغیرہ ہو۔ ویسے عام کھیتوں، سڑکوں اور بانگوں کے کناروں پر پختی ہے۔

دو قسم کی اٹ سٹ مرث و مفید تقریباً تمام پاک و ہند میں بکثرت پائی جاتی ہے مگر نیلے پھول کی بہت کم ہے۔ تاہم تلاش کرنے سے مل جاتی ہے۔ بعض اطباء فرمان ہے کہ ہم نے دیکھی ہے۔ لیکن راقم تحریر نے ابھی تک نیلے پھول والی اٹ سٹ نہیں دیکھی ہے۔

طب آیور ویدک کی رو سے اٹ سٹ کے افعال و خواص:

چمرا، کیلا اور حرارت، انہیں کہہ کر بڑھانے والی، دست آور، سائن، شول، امراض، شکم، امراض دل (کھسن واپو)، کھانسی، بھگم (کف)، خرابی خون، دس (زہر) یہ قان سوج (درم) ہر قسم کے بواسیر میں مفید ہے۔ مختصر آئینہ صاحبان کے اقوال ملاحظہ فرمائیں۔

ویندھونتری جی:

گھنٹھو میں کہتے ہیں کہ سفید، ہلکے، اطمین، معدود دافع بخار ہے۔ مختلف اعضاء کی سوجن، کبھی خون، امراض قلب، کھانسی اور راتوں کے قوت بخ میں بھی انہوں نے اسے مفید لکھا ہے۔ سرخ، ہلکے، آٹھ ہوتا ہے اور اعضاء کی سوجن، کبھی خون، جریان خون اور کثرت مغزا میں اس کے سفید ہونے پر بھی انہوں نے ذکر کیا ہے۔

ویدک کی راج گھنٹھو کتاب:

میں ذکر آیا ہے کہ اس کا اس اعصابی امراض میں مفید ہوتا ہے۔ بھاد پرکاش میں لکھا ہے کہ دل کی بیماریوں اور بواسیر کے لئے ہلکے، سفید، چمک مہاراج اس کی مرہم تیار کر کے جذام اور دیگر جلدی امراض میں استعمال کرایا کرتے تھے۔ اور سو بے ہوئے مقام پر اس کی جڑوں کو چوس کر شاد کرنے سے آرام ہوتا ہے۔ سیرت مہاراج سانپ اور چوہے کے زہر پر اس کو جراثیم خارج کرنے اور تپ دور کرنے کیلئے استعمال کرتے تھے۔

طب یونانی کی رو سے اٹ سٹ کے افعال و خواص:

دوسرے درجہ میں گرم و خشک، مغزائی، بھگم کی قاطع، چھوڑے پھنسی و خرابی خون ہر قسم کو مفید ہے۔ بھوک لگانے والی ورم ہر قسم کو مفید ہے۔

کیمیائی تجزیہ سے اٹ سٹ کے افعال و خواص:

کیمیائی تجزیہ سے اس میں سے ایک کھار برآمد ہوتی ہے جس کا نام پرنوین (Purine)

(Navine) ایلے پھٹک ادویات میں رکھا گیا ہے۔ اس کو پکپکادی کے ذریعہ جسم میں داخل کیا جاتا ہے۔ اور یہ ایلے دوجہ کی پیہ شاپ آور ثابت ہوئی ہے۔ اندرونی استعمال بھی سوجن مٹاتا ہے۔ اس کو کھار بھی بناتا ہے۔ جسم اس کے مقوی باہم جان میں شامل کر کے کھاتے ہیں۔

خوراک: سچے ماشے نو ماشک عموماً اس کی جڑ کا طوف بلور دوا چار رتی سے دو ماشک کھایا جاتا ہے۔ زیادہ سے زیادہ تین ماشے پانچ ماشک تک جسم دو ماشے سے تین ماشک۔ آب برگ، ہلکے، اچھے ماشے سے ایک تولہ تک۔

مصلح: کھار، کبیر، اور شہد

مضر: صمندر کے لئے مضر ہے۔

فعل: خاص: بندر بول و جیش

ورم (سوجن ہر قسم):

ورم کے لئے اٹ سٹ بوئی ایک تریاق مانی ہوئی ہے جس کے مقابلے میں بہت کم ادویات پائی جاتی ہیں۔ (ملاحظہ فرمائیں)

ورموں کے دافع کے لئے ساگ:

ترکیب ساخت و استعمال، اٹ سٹ سفید کے پتے لے کر اس کو بطور ساگ کے سبزی پکا کر روزانہ دو دم کے مریض کو کھلائیں۔ یہ دافع ورم ساگ ہے۔
گھر یہ یاد رہے کہ سفید قسم کی اٹ سٹ ہی ساگ کے کام آ سکتی ہے۔ سرخ اور اودے پھولوں کی دوسرے قسم اور تیز ہوتی ہے۔

سوجن کیلئے مجرب دوا:

اجزاء و ترکیب ساخت: ہلکے، (اٹ سٹ) سونڈھ برابر وزن۔ دونوں ادویہ لے کر خوب باریک چیں کر اس میں سے بقدر تین ماشہ روزانہ مناسب بدرقہ کے ہمراہ استعمال کریں۔ (۲۸)

نے بھجور اور انجیر کو ایک ہی نسخہ میں جمع کر دینے کی کمانت فرمائی ہے۔

محمد شین کے مشاہدہ:

میتھی کا جو شانہ و طلق کی سوزش، ورم اور عفن کے لئے بہت مفید ہے۔ سانس کی عفن کو کم کرتا ہے۔ کھانسی کی شدت دور ہوتی ہے اور معدہ میں اگر ملین ہو تو جانی رزقی ہے۔ میتھی کا یہ اثر بڑی اہمیت کا حامل ہے، کیوں کہ کھانسی کے علاج میں استعمال ہونے والی تمام دوائیں معدے سوزش پیدا کرتی ہیں، اس لئے پرانی کھانسی کے تمام مریضوں کو معدے میں ملین اور بد ہضمی کی شکایت رزقی ہے، طب نبویؐ میں میتھی، اور مغزمل وہ منفرد دوائیں ہیں جو کھانسی کو ٹھیک کرنے کے ساتھ ساتھ معدے کی اصلاح بھی کرتی ہیں۔

میتھی سے ریاخ خارج ہوتے ہیں۔ ہوا میر کی شدت میں کمی آتی ہے۔ میتھی بھیچروں کی سوزش نہ صرف دور کرتی ہے بلکہ آئندہ کے لئے بھی تدارک کرتی ہے۔ اگر اس کے جو شانہ سے سرخوئیں تو سر کی خشکی (بغا) کم ہوتی ہے۔ ایک اور روایت کے مطابق میتھی کے ساتھ جب الرشاد کو شال کیا گیا تو نہ صرف بغا کو کاندہ ہوا بلکہ بال گردنے بھی کم ہو گئے۔ میتھی کو چین کر سوم کے ساتھ ملا کر کرینے پر لپ کیا جائے تو چھاتی کے درد میں مفید ہے۔

کیمیائی ساخت:

اس کی ساخت میں قدرت نے نجیات اور ان کی ایمنیائی ترشوں کا حساب اس خوب صورتی سے قائم کیا ہے کہ اپنی ہیئت ترکیبی کے لحاظ سے یہ دودھ کے قریب ترین ہے۔ اس میں فاسفیت کے علاوہ فولادی ایک ایسی نامیاتی قسم پائی جاتی ہے جو پیٹ کو خراب کیے بغیر فوراً ہی جذب ہو کر جسم کی بہتری میں کارآمد ہو جاتی ہے۔ اس میں مختلف قسم کے اکانڈ پائے جاتے ہیں۔ ان میں سے ایک (Trigonelline) ہے جو صرف اسی میں ہوتی ہے۔ اس کے نسکات چیشاب آور ہیں اور اس میں ایسے لیس دار مادے پائے جاتے ہیں جو جھلیوں کی سوزش پر سکون بخش اثرات رکھتے ہیں۔

ایک امریکن محقق پل بلوم (P. Blum) نے معلوم کیا ہے کہ اپنے اجزاء اور ہیئت

حلبہ میتھی

میتھی عام طور پر کاشت کی جاتی ہے۔ خورد رو پودے کم ہوتے ہیں۔ گرم ممالک ہی میں نہیں بلکہ سرد ممالک میں بھی میتھی بکثرت استعمال ہوتی ہے۔ انگریزی میں اسے (Fenugreek) کہتے ہیں۔ تازہ میتھی اتنی خوشبودار نہیں ہوتی، مگر جب اسے سکھایا جائے تو خوشبو آنے لگتی ہے۔ خوشبو کا تعلق کاشت کے علاقے سے بھی ہے۔ مثلاً پنجاب میں قصور کی میتھی اور وہ بھی ایک خاص علاقوں کی، دوسرے علاقوں کی قیمت زیادہ خوشبودار ہوتی ہے۔

احادیث نبویؐ:

قاسم بن عبد الرحمن روایت کرتے ہیں کہ نبی صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا:

استشفوا بالحبلة

میتھی سے شفا حاصل کرو۔

اس ضمن میں ایک اور حدیث بھی ملتی ہے۔ اسے ابن القیم نے اظہار کا قول قرار

دیا ہے جب کہ روایت نے اسے حدیث لکھا ہے:

”لوگ اگر میتھی کے فوائد کو سمجھ لیں تو وہ اسے سونے کے ہم وزن

خریدنے سے بھی دریغ نہ کریں۔“

مکہ معظمہ کی فتح کے بعد جب حضرت سعد بن ابی وقاص بیمار ہوئے تو حادث بن کلدہ حکیم نے ان کیلئے فریقہ تیار کرنے کی ہدایت کی، جس میں بھجور، مٹھی اور میتھی پانی میں ابال کر مریض کو نہار نہ شہد ملا گرم گرم پلایا جاتا تھا۔ یہ نسخہ نبی صلی اللہ علیہ وسلم کی خدمت میں پیش کیا گیا۔ آپ نے اسے پسند فرمایا اور مریض کو شفا ہو گئی۔ محدثین نے لکھا ہے کہ بھجور کی جگہ انجیر بھی شامل کی جا سکتی ہے، مگر دونوں کی شمولیت اس لئے ممکن نہیں کہ سرکارِ دوا عالم

ترکیبی کے لحاظ سے یہ پھجلی کے تیل کا نیم اہل ہے۔ بھارتی ماہرین نے بلوم کی تائید کے ساتھ ساتھ یہ قرار دیا ہے کہ بعض اوقات اس کے اثرات پھجلی کے تیل سے بھی بہتر ہوتے ہیں۔ یاد رہے کہ پھجلی کے تیل کے اہم اجزاء میں وٹامن الف (اسے) اور (ڈی) شامل ہیں اور یہی تھین کا کافی مقدار میں موجود ہے۔

فوائد اور استعمال:

یہ بنیادی طور پر پیشاب آور خراج نفث ہے، اس لئے گردوں کی سوزش میں جب پیشاب کم آ رہا ہو یا پیشاب لاتی ہے۔ اسی طرح نفث نکالتی ہے۔ ہیمپھروں کی اندرونی جملی کی تن درستی کی نگہداشت کرتی ہے، اس لئے نفث نکالنے کے بعد حملوں کو توانائی دیتی ہے، جس سے وہ آئندہ منجذب ہونے سے محفوظ ہو جاتی ہے۔

میٹھی کے استعمال کے دو طریقے ہیں۔ ایک طریقہ تو اس کے چنے اور شامیں سکھا کر کام میں لانا ہے۔ دوسرا طریقہ میٹھی کے جج استعمال کرنا ہے۔ بھارتی محقق بیچوں کو چوں سے زیادہ مفید قرار دیتے ہیں۔ ہم نے اپنے ذاتی تجربا ت میں ہمیشہ جج استعمال کیے اور شکایت نہ ہوئی۔

۵ گرام (چھوٹا چمچ) ایسی ہوئی میٹھی اگر پانی کے ساتھ کھالی جائے تو اسہال اور پیچش میں مفید ہے۔ اگر پانی کو جوش دے کر اس میں شہد ملایا جائے تو یہ پیشاب آور اور کھاسی کیلئے مفید ہے۔ میٹھی اشتہا آور ہے۔ بھوک کی کمی اور کھمی ڈکاروں کو دور کرتی ہے۔ اس کا مسلسل استعمال خنازیر کا بہترین علاج ہے۔ چوں کہ خنازیر غدودوں میں تپ دق کی قسم ہے اس لئے اس ضرورت کیلئے ان کے ساتھ قسط شیریں اور روغن زیتون شامل کر لیا جائے تو عرصہ علاج میں کافی کمی آجائے گی۔

جدید تحقیقات:

یہ بات تجربا ت سے ثابت ہے کہ میٹھی کا سرخار اور پیشاب آور ہے۔ جن عورتوں کو حیض کا خون بار بار آتا ہو ان کے لئے مفید ہے۔ عورتوں کے دودھ کی مقدار میں

ہو تو اس کے ساتھ ادوک کا گٹھرا بھی منہ میں رکھ کر چوسنا ایک مفید تدبیر ہے۔ میٹھی ہوئی آواز کھولنے کی ایک مفید اور ڈالتے دار ترکیب یہ بھی ہے کہ چادلوں میں گڑ ڈال کر پکائیں اور صرف یہی رات کے کھانے کی جگہ کھائیں۔ بخوری دیر بعد اوپر سے دو چار چمچے گرم پانی پی کر سو جائیں۔ دو تین دن یہ عمل جاری رکھیں۔ آواز کھل جائے گی اور جسم میں حرارت و توانائی کا احساس بھی ہونے لگے گا۔

گڑ ہتی کا بھی اجماع علاج ہے۔ تازہ پودے کی ۱۲ گرام چپاں ۱۲ گرام گڑ کے ساتھ چیں کر پانی ایک پیالہ ملا کر مریش کو چھان کر پلائیں۔ مریش کو کپڑا اچھی طرح پٹ کر گڑ کی دھونی بھی دیں۔ جب خوب پسینہ آنے لگے، دھونی کا سلسلہ روک دیں اور جب تک پسینہ خشک نہ ہو جائے کپڑا ہٹائے رکھیں پتی کی تکلیف بہت جلد دور ہو جائے گی۔

اسی طرح نارو یا ناروا کے مریش کو گڑ میں ہم وزن ہائے بڑیگ چیں کر کھلانے سے بھی تکلیف دور ہو جاتی ہے۔ جن لوگوں کو قبض کی شکایت ہو انہیں سوئے وقت ایک سے دو تو لے گڑ نیم گرم دودھ کے ساتھ استعمال کرنے سے فائدہ ہوتا ہے۔

نزلے اور سردی کی صورت میں سوئے وقت دودھ میں گڑ، سونٹھ اور سیاہ مرچ ملا کر گرم گرم پینے سے بھی فائدہ ہوتا ہے۔

گڑ کا حراج گرم قرار دیا گیا ہے۔ اس لئے اس کے استعمال میں احتیاط اور اعتدال ضروری ہے۔ اطباء کی رائے میں اس کے زیادہ استعمال سے پیٹ میں کیڑے ہو جاتے ہیں جن لوگوں کے لئے مٹھاس منع اور مضر ہوا نہیں بھی اس کے استعمال میں احتیاط سے کام لینا چاہیے۔ اس کے کثرت استعمال سے خون میں شکر کی سطح بڑھ کر پھوڑے پھنسیوں اور فساد خون کا سبب بن سکتی ہے۔

گڑ بہرہ نفع ایک مٹھاس ہے، لیکن شکر اور مضر کے مقابلے میں زیادہ غذائیت بخش ہے۔ گڑ چاہے کتنا کھائے یا گالنے کی صورت میں، فائدہ ضرور ہوگا۔ (۵۰)

صحت نہیں تو کچھ بھی نہیں

پیاز:

نام: ہندی میں کاعاء، ششکرت میں ین پلاٹھ، گجراتی میں دنگی۔ فارسی میں استقل، عربی میں فصل، لاطینی میں سلاوا، انگریزی میں اسکوئل کہتے ہیں۔

مزاج: گرم و خشک تیسرے درجے میں۔ صفات: کیسادی، اس میں تین اجزاء عالمہ پائے جاتے ہیں۔ (۱) ملی ٹاسکین (۲) ملی بکرن (۳) سلین

قدیم استعمال: اطباء، یونان اس کو داکہ طور پر استعمال کرتے تھے۔ سرکہ معصل فیٹ غورٹ کی ایجاد ہے۔ دلیقوریدوس نے اسکوئل کے نام سے اس کا ذکر کیا ہے۔

اطباء، یونان، لغیم خارج کرنے۔ دما استقا جوڑوں کے درد۔ کوڑھ اور پیشاب لانے کیلئے استعمال کیا کرتے تھے۔

اطباء عرب، کو مزید تجربات سے معلوم ہوا کہ پیاز پھری تو ذکر خارج کرنے اور زہریلے جانوروں کے کانے میں بھی مفید ہے۔ دوا آنکھوں کے امراض موتیا بند، یرقان بواسیر اور جلدی امراض میں بھی مفید ہے۔

جدید تحقیقات سے یہ بات پایہ ثبوت کو پہنچ چکی ہے کہ دل کے بہت سے امراض اور دل کی خرابی سے استقا ہو گیا ہو تو اس کے علاج میں بھی بطور دوا اس کو اولیت حاصل ہے۔

بطور دوا پیاز کا استعمال:

(۱) دہائی امراض اور زہریلے اثرات سے بچنے کے لئے پیاز باریک کاٹ کر لیوں کا عرق اور نیک ڈال کر استعمال کرتے ہیں۔

(۲) لو سے بچنے کے لئے پیاز کو سوجھتے ہیں یا اس کو بغل میں دبا کر رکھتے ہیں۔

(۳) آواز بیٹھ جانے کے لئے پیاز کا رس اور شہد ہم وزن ملا کر ایک تولہ نیم گرم چند بار پلانے سے آواز مکمل جاتی ہے۔

(۴) بند نزلہ و کام میں پیاز کاٹ کر سوجھنے سے نزلہ جاری ہو جاتا ہے۔

(۵) رتو (شب کوری) اس مرض میں مریض کو رات میں کچھ نظر نہیں آتا ہے۔ سرخ پیاز کا رس سو فہ سبز کا رس اور شہد ہم وزن ملا کر سلائی سے آنکھ میں لگائیں۔

(۶) کان کا درد (درد گوش) پیاز کو چوبے میں بھل بھلا کر اس کا رس نکالیں اور ہم وزن شہد ملا کر کان میں دو قطرے ڈالیں۔

(۷) جھانپاں: سفید پیاز کا رس اور سبز ماڈ کا رسوف ملا کر لگانے سے دور ہو جاتی ہیں۔

(۸) سسے، سفید پیاز اور پھلکری کا رسوف ملا کر لگانے سے ختم ہو جاتے ہیں۔

(۹) داسے، سفید پیاز کا رس اور گندھک بموزن ملا کر لگانے سے اچھا ہو جاتا ہے۔

(۱۰) ہر قسم کی خارش۔ پیاز کا رس ۱۲ گرام روغن ناریل ۱۲ گرام گندھک ۳ گرام میں کر تیل اور رس پیاز میں ملا کر لگائیں۔

(۱۱) شاہترو، کنگلی، نمک سیاہ ہم وزن ہیں کر سفید پیاز کے رس میں ملا کر لگانے سے مرض برس دور ہوتا ہے۔

(۱۲) بواسیر۔ سفید پیاز کا رس نکال کر ۵۰ گرام روزنا پینے سے بواسیر ختم ہو جاتی ہے۔

(۱۳) مزہم پیاز ہر قسم کے زخموں میں مفید ہے۔ خصوصاً غدودوں کے زخم اور پستان کے زخموں میں پیاز سفید کا رس ۲۵ گرام۔ برگ نیم کا رس ۲۵ گرام۔ روغن کنجد ۵۰ گرام میں ڈال کر پکائیں جب پانی جل جائے اتار کر ۲۵ گرام موم خالص ملا کر ڈیوں میں بھر لیں۔

(۱۴) بواسیر سے۔ سفید پیاز گندنا کے پتے ہم وزن کوٹ کر کنجیہ بنا کر چند روز مسوں پر باندھنے سے خود بخود گر جاتے ہیں۔

(۱۵) بال گرنا، پیاز کا رس ۵۰ گرام روغن زیتون ۵۰ گرام میں پکائیں جب پانی جل جائے ۲۵ گرام ملا کر لگانے سے بال نہیں گرتے اور بال بڑھاتا بھی ہے۔

(۱۶) سیر کا چھوٹا ہونا، دودھ کی کمی، بکھوئی سفید پیاز کے رس میں پانچ گندھک بھونکر

خٹک کر لیں چیں گرم گرمات کو سوتے وقت کھائیں۔

فانچ: سفید پیاز کا رس ۲۵۰ گرام روغن زیتون ۵۰۰ گرام میں ڈال کر پکائیں۔
تیار عضو پر مالش کریں نہایت مفید ہے۔

ہیضہ: پیاز سفید کا رس اور کر لیے کا رس ۲۵، ۲۵ گرام، مرچ سیاہ ۹۰ عدد دس کر اس
میں ملا دیں۔ تھوڑا تھوڑا کر کے پلائیں، تھے اور دست بند ہو جاتے ہیں۔ (۵۱)

دن بعد اس کا زلال لیس پھر کڑائی میں پکا کر ٹنگ بنالیں۔ یہ ٹنگ باضم طعام ہے۔ پیشاب
کو جاری کرتا ہے اور دم میں نافع ہے اس کو شیر شتر کے ہمراہ استعمال کرنے سے استفادہ اور
شہد کے ہمراہ پاشنے سے نفع اور دودھ دور ہوتا ہے۔ علیٰ ہذا اسے اجواہن کے ساتھ ملا کر کھانے
سے درد ختم دور ہوتا ہے۔ اس ٹنگ کو کھانا اور لگا کر تا مرض خنازیر کے لئے اکسیر ہے۔

خوراک: ہفتہ ایک ماہ

چھبڑ میں تیار ہونے والے کشتہ جات کشتہ سیما:

سیما ۵ تولہ کھل میں ڈال کر اس میں خردل کا ستوف ۲ تولہ شامل کریں۔ ۵
تولہ سرکہ انگری میں تھن کریں۔ جب تمام سرکہ ختم ہو جائے تو سیما کو علیحدہ کر کے پکڑے
میں چھان لیں پھر دوبارہ کھل میں ڈال کر شیر سار کے ہمراہ دوپہر تک تھن کریں اور
پکڑے میں چھان لیں۔ بعد ازاں سیما کو کسی کڑی میں ڈال کر چولہے پر رکھیں اور
نیچے نرم آگ جلائیں۔ اور ۴ پہر تک برگ چھبڑ کے پانی کا چرہ دیں۔ سیما بشکل مسک ہو
جائے گا ب کڑی سے نکال کر قریب ۴ ماہ بعد، تخم چھبڑ ایک پاؤں شیر تھوہر ایک پاؤں کے
ساتھ گھنٹیں۔ جب سخت ہو جائے تو اس کے دو قریب بنالیں۔ پھر ایک پیالہ میں لگا کر
ہڈیوں کا ستوف ۲ تولہ بچھائیں۔ اور اس پر ایک قریب رکھ کر اوپر ۲ تولہ ستوف استخوان کا لٹاف
دیں۔ بعد ازاں اس کے اوپر دوسرا قریب رکھیں اور ستوف استخوان لگا کر لٹاف دیں پھر پیالہ
کا منہ بند کر کے تھن چار کیے بعد دیگرے گل سخت کریں جب خٹک ہو جائے تو بکری کی
بینکلیاں دوسرے کران میں دبا دیں اور آگ لگا دیں۔ جب تیسرے روز سرد ہو جائے اور
با آہستگی کشتہ سیما نکال لیں اور ششی میں بند کر کے ۲۱ روز تک گیبوں کے انبار میں دفن
کریں دفن کریں۔ پھر نکال کر کام میں لائیں۔ یہ کشتہ کمزور اور بے طاقت آدمیوں کے لئے
بے حد مفید ہے۔

مقدار خوراک: ہفتہ روانہ شخص یا زیادہ ہفتہ روانہ خردل مسک یا ملوہ
میں رکھ کر کھائیں۔ بھج ہے۔

پھلکنڈا (چھبڑ)

چھبڑ کے منتخب مرکبات و مجربات حب چھبڑ:

چھبڑ کے بچے، کالی مرچ، لہسن، ہم وزن چیں کر چنے کے برابر گولیاں بنائیں۔
یہ گولیاں سردی سے آنے والے تھن بخار میں مفید ہیں۔ پانچ گولیاں قبل نوبت کھانے سے
بخار دفع ہو جاتا ہے۔

دیگر: پوست بچ چھبڑ، مرچ سیاہ، ہموزن نہیں کر دانہ جوار کے برابر گولیاں
بنائیں۔ یہ گولیاں مرض سوکھا سنان یعنی دق الا کھال میں مفید ہیں۔

ایک گولی صبح دوپہر شام ہمراہ شیر مار استعمال کریں۔ جس عورت کے بچے اس
مرض میں مبتلا ہو کر فوت ہو جاتے ہیں اس کو لیا م حل میں متاثر ہر روز ایک گولی صبح اور ایک
گولی شام تازہ پانی کے ہمراہ استعمال کرنا نہیں۔ تو اس کے بچے اس مرض سے محفوظ رہتے ہیں۔

دیگر: برگ چھبڑ، پنج سہد ہوی برگ ایک تولہ، مرچ سیاہ ۳۰ عدد دھل کر کے
مرچ سیاہ کے برابر گولیاں بنائیں۔ بچوں کی دق (سوکھا سنان) میں مفید ہے۔ ایک گولی
صبح دوپہر شام ہمراہ شیر مار دیں۔

نمک چھبڑ:

چھبڑ کے پوے کو خشک کر کے جلائیں اور اور اس کی راکھ کو پانی میں تر کر کے تھن

غلکھہ سیما ب:

سیما ب ایک تولہ لے کر کسی چینی کے کھل میں ڈال کر سرکہ خالص انگوری ایک چلو کے ہمراہ خنق کریں جب سرکہ سیاہی مائل ہونے لگے تو دو چلو پانی ڈال کر بدستور رگڑیں۔ جب پانی سیاہ ہو جائے تو پانی کو بجھا لیں اسی طرح پانی اور سرکہ سے کھل کرتے جائیں۔ تقریباً پون پون سرکہ خرچ ہوگا اور سیما ب کا زحما ہو کر گولی باندھنے کے قابل ہو جائے گا اس کی گولی بنا کر اس میں ایک دھما کر ڈال دیں۔ پھر اس گولی کو کڑا اسی میں ایک پاؤ آب برگ چرچہ کے ساتھ نرم آگ پر پکا لیں جب پانی خشک ہو جائے گا تو گولی نکال لیں یہ غلکھہ اساک کے لئے بہ نظیر ہے۔

شکرف مومیہ:

شکرف رومی بقدر ۵ تولہ سالم ڈلی لے کر کسی کھلے منہ کی بوتل میں ڈالیں اور اس کے اوپر شیر مدار اس قدر ڈالیں کہ شکرف سے چار انگل اوپر رہے پھر بوتل کا منہ بند کر کے ۲۱ روز تک زمین میں دفن کریں۔ بعد ازاں نکال کر شکرف کو آہنی کڑھی میں رکھ کر نیچے پیری کی کڑھی کی دو چوٹی آگ نرم نرم جلائیں اور اوپر سے شیر مدار کا چوبہ دیتے جائیں۔ یہاں تک کہ ایک سیر شیر جذب ہو جائے تو خاستر چرچہ کے پانی کا پانی کا چوبہ دیتے اور رسائی سے امتحان کرتے رہیں۔ شکرف مومیہ ہو جائے گا اسے چینی کے پیالہ یا شیشی میں رکھ دیں۔ قوت باہ کے لئے اکیر ہے۔ بقدر روانہ خردل مکھن میں رکھ کر کھائیں۔

کشتہ شکرف:

شکرف ۲ تولہ کھل کر کے شیر مدار ایک پاؤ کے ساتھ خنق کریں۔ جب تمام شیر جذب ہو جائے تو قرس بنا کر سایہ میں خشک کریں۔ بعد ازاں ایک کوزہ گلی میں خاستر چرچہ نیم پاؤ بچھا کر اس پر یہ قرس رکھ دیں پھر اس کے اوپر نیم پاؤ خاستر اور رکھ دیں۔ اور ہاتھوں سے دبا دیں اور کوزہ پر سیر پوش رکھ کر تین مرتبہ گل حکمت کریں۔ جب خشک ہو جائے تو اس سیر

پاؤ چٹائی رکھ کر آگ دیں اور سرد ہونے پر نکال لیں۔ اعلیٰ درجہ کا کشتہ تیار ہوگا۔
یہ کشتہ نہایت سہی ہے مگر اسے موسم سرما میں بقدر ایک چاول استعمال کیا جائے
سردی کم لگتی ہے یہ کشتہ امراض بارہ و باغیہ کے لئے بھی بہت مفید ہے۔

کشتہ ہڑتال وایرک:

ہڑتال وریق ایک تولہ ایرک ۳ تولہ کھل میں ڈال کر آب اورک چرچہ ایک پاؤ کے ہمراہ خنق کریں۔ جب پانی خشک ہو جائے تو قرس بنا کر خشک کر لیں۔ اس کے بعد کوزہ گلی میں بند کر کے اور گل حکمت کر کے گرم شدہ تنور میں تھویہ دیں۔ پھر نکال کر بدستور آب چرچہ ایک پاؤ کے ہمراہ کھل کر کے گرم تنور میں تھویہ دیں۔ اسی طرح تیسری مرتبہ آب چرچہ سے کھل کر کے تھویہ دیں۔ نہایت عمدہ اور خاکی رنگ کا کشتہ ہوگا۔ یہ کشتہ بخار و بہترین علاج ہے۔ اس سے کہنہ سے بخار جاتا رہتا ہے۔

مقدار خوراک: نصف رتی سے ۲ رتی تک بخار سے پہلے ہمراہ شربت بزروری یا بدرق مناسبہ

اس سے روزانہ دوسرے دن کا تیسرے دن کا اور چوتھے دن کا غرض یہ قسم کا بخار دور ہو جاتا ہے اس کے علاوہ کھانسی اور دمہ کو بھی فائدہ ہوتا ہے۔ ۳۰ روز استعمال کر لینے سے دمہ میں اکسیری فوائد کا ظہور ہوتا ہے۔

کشتہ سم الفار:

سم الفار ۲ تولہ شیشی میں ڈال کر اس میں اس قدر شیر مدار ڈالیں کہ سم الفار خنق ہو جائے پھر اس شیشی کا منہ بند کر کے ۲۱ روز زمین میں دفن کریں۔ اس کے بعد نکال کر کلوہے کی کڑھی میں ایک سیر پختہ خاستر چرچہ بچھا کر ہاتھ سے خوب دبائیں اور اس پر سم الفار مذکورہ ڈلی رکھ کر اوپر سے ایک سیر خاستر مذکورہ ڈالیں پھر چاروں طرف سے اچھی طرح دبائیں اور اوپر پریت ڈال کر کڑھی کو چلوہے پر رکھیں اور نیچے آگ جلائیں۔ رات کو کھنی کے چند دانے رکھ دیں چارہ ہر تواتر آگ دینے سے کھنی کے دانے کھیل ہو جائیں گے اب آگ

بند کر دیں۔ ۱۱ مہینے روز جب آگ ٹھنڈی ہو جائے تو آہستہ آہستہ نکال لیں۔ سم الفار سفید کشتہ ہوگا۔ اسے چن کر رکھ لیں۔ یہ کشتہ دمد اور امراض بلغمیہ کیلئے مجرب ہے۔

مقدار خوراک: ۱/۴ اچاول ہر ماہ بالائی

کشتہ سم الفار دیگر:

ایک کوزہ گلی میں خاکستر چھ دس تولہ بچھا کر اس کے اوپر سم الفار اتولہ ڈلی جو ۲۱ روز شیرمدار میں تری گئی ہو رکھ دیں اس کے اوپر خاکستر ۱۰ اتولہ اور بچھا کر ہاتھوں سے خوب دبائیں اور کوزہ کو تین مرتبہ گلی حکمت کر کے ۱۰ اسیراد پلوں کی آگ دیں صبح سرد ہونے پر نکال لیں۔

یہ کشتہ امراض بلغمیہ دمد، کھانسی، ورمع، المغاسل وغیرہ کیلئے اسیرا اثر ہے۔

مقدار خوراک: ایک شش

سم الفار مومیہ:

خاکستر چھ دسیر کو آٹھ سیر پانی میں آٹھ پیرک بگنوں اور دن میں چند بار ہلا دیا کریں۔ آٹھ پیرک کے بعد اس کا مقطر لے کر آٹھ گڑی میں چو لمبے پر رکھ کر بیچے چوٹی آگ جلائیں۔ اور خاکستر چھ دس پانی ایک سیر لے کر تھوڑا تھوڑا ڈال کر پکائیں۔ جب پانی نصف جل جائے تو سب آٹھ گڑی میں چھو کر دیکھیں اگر مومیہ ہو گیا ہو تو یہ عمل بند کر دیں ورنہ اور پانی ڈال کر پکائیں اور سب سے دیکھتے جائیں۔ جب موم ہو جائے اتار کر حفاظت سے رکھیں اور بقدر دانہ خرول مسکے یا مویہ قتیق میں کھلائیں۔

ضعف باہ اور امراض بلغمی میں نہایت ہی مفید ہے۔ اور مجرب بھی ہے۔

سم الفار کا تیل:

سم الفار اتولہ بار یک چن کر کڑا ہی میں ڈالیں اور نرم آگ پر رکھیں اس کے خاکستر چھ دس لال تھوڑا تھوڑا ڈالنے جائیں۔ سم الفار مل جاتا ہو جائے گا۔ جب تمام سم

الفار محلول ہو کر پانی کی طرح ہو جائے تو زلال ڈالنا بند کریں اور آگ پر پکائیں تاکہ یہ محلول منقذ ہو جائے۔ پھر اسے کڑا ہی سے نکال کر چینی کے برتن میں ڈالیں اور رات شبنم میں رکھیں اسی طرح سب کا سب تیل ہوگا۔

ضعف باہ اور امراض بلغمیہ میں مفید ہے۔ اس تیل میں ایک تنکا ڈبو کر قتیق یا تازہ حلوائے میں لگا کر کھائیں عمدہ ہے۔ دوران استعمال میں غذا مرغن کھائیں۔

کشتہ نقرہ سالم الحروف:

خاص جامعہ کا ایک روپیہ لے کر آگ میں گرم کریں اور بادیاں سحرانی کے پانی میں سرد کریں اسی طرح آگ میں سرخ کر کے غوطہ دیں پھر تنک چھ دس رکھ دیں اور کوزہ کا مد بند کر کے گل حکمت کریں اور دس کلواد پلوں کی آگ دیں پھر نکال کر بدستور ۹ تولہ تنک چھ دس میں آگ دیں ۵ بار کے عمل سے سالم الحروف کشتہ تیار ہے۔ جب کشتہ تیار ہو جائے تو ۱۰ اسیراد پلوں کی آگ دیں۔

مقدار خوراک: نصف چاول یکن میں صبح ناشتہ کے بعد ۱۰ توت باہ، جریان، رقت منی، صرعت، انزال اور امراض منی میں مفید اور مجرب ہے۔ اگر کشتہ مذکور رقتی، طہاشیر ۳ ماشہ، مرہیبیب اتولہ، الاچی خورد ۳ ماشہ۔ سب کو ملا کر صبح کے وقت کھائیں تو قتیق قلب حاصل ہوتی ہے۔

کشتہ قتیق:

چھ دس ایک پاؤ کوٹ کر نغدہ بنائیں۔ اس نغدہ میں قتیق اتولہ رکھ کر گل حکمت کر کے اکلواد پلوں کی آگ دیں۔ نکال کر چن کر محفوظ رکھیں۔ مقدار خوراک ۲ رتی۔

فوائد: ضعف دل، خفقان، بواسیر خونی کے لئے ۲ رتی ہر ماہ رسوت ۳ ماشہ میں سل اور رتی کے لئے بھی مفید ہے۔ (۵۲)

افستین

ملیریا کے لئے اکسیر

تازہ اطلاعات کے مطابق پاکستان میں ملیریا کی شدت میں دوگنا اضافہ ہو گیا ہے۔ ملیریا چھروں سے پھیلتا ہے اور دوائے تقریباً تمام گرم و مرطوب آب و ہوا کے ملکوں میں پایا جاتا ہے۔ ہر سال دنیا میں تقریباً دس لاکھ انسان اس مرض سے ہلاک ہو جاتے ہیں اور ایک لاکھ اسی ہزار اس میں ہتکار رہتے ہیں۔ ان میں سے اسی فیصد کا تعلق افریقہ سے ہوتا ہے۔ تیسری دنیا میں اس مرض سے ہمارے علاوہ دیگر کسی قسم کی پیچیدگیاں پیدا ہو جاتی ہیں۔ اس کی بعض اقسام کو مارا اور چرموت کی صورت میں انسان کا خاتمہ کر دیتی ہیں۔ اس مرض کا بہترین علاج کوئین اور اس کے مختلف مرکبات کو قرار دیا جاتا تھا، لیکن اب اس کے جراثیم میں بھی اس دوا کا مقابلہ کرنے کی صلاحیت پیدا ہو گئی ہے۔ اس صورت حال نے تمام دنیا کے طبی سائنس دانوں اور محققین کی زندگیوں میں حرام کر دی ہیں۔

ہمدردی سے چند سال پہلے چین سے موثر طبی رسائل کے حوالے سے اکتشاف کیا تھا کہ کچھ طبی معالجین اس قسم کے شیشے ملیریا کا علاج بڑی کامیابی کے ساتھ افستین سے کر رہے ہیں۔ افستین (Artemisia) ایشیا اور شمالی امریکا میں پیدا ہوتی ہے یہ ایک قسم کی خوشبودار گھاس ہے جس کا پھول بالائے کے پھول سے مشابہ ہوتا ہے۔ پاکستان میں یہ پشاور سے وزیرستان تک اور بلوچستان میں پیدا ہوتی ہے۔ اس کے علاوہ افغانستان میں پانچ سے سات ہزار فریٹ کی بلندیوں پر یہ لگتی ہے اس میں مضر افشاریہ یعنی فیصد فراری تیل اور اس کے مخصوص اجزاء پائے جاتے ہیں۔

یہ بھی کوئین کی طرح انتہائی بخوتی ہے۔ طبی اعتبار سے افستین ریاح تحلیل کرتی ہے۔ پیشاب آور اور مدہ جض ہے۔ بلغمی امراض میں خاص طور پر فائدہ پہنچاتی ہے۔ ورم ہکرم، ورم لیمال، پرانے اور نو تعلق بخاروں میں اس کا جو شانہ خاص طور پر بہت مفید ثابت ہوتا ہے۔ اس سے پھیپہا بہت آتا ہے۔ پیٹ کے کیزے مار کر خارج کر دیتی ہے۔ اسے

کپڑوں میں رکھے سے انہیں کیزا نہیں لگتا۔

معالجین طب چین بھی صدیوں سے اسے ان امراض کے لئے استعمال کر رہے ہیں۔ دنیا کی مختلف طبی لیبارٹریوں سے اب اس کی ان خصوصیات کی توثیق کی خبریں آ رہی ہیں۔ طبی سائنس دانوں کی رائے میں یہ گھاس ملیریا کا ایک قطعی شافی علاج ثابت ہوگی۔ اس پر جو تجربات ہوئے ہیں ان کے پڑے ہی حوصلہ افزا نتائج برآمد ہو رہے ہیں۔ اس بات کا اعلان پچھلے سال ایسٹرن ڈیم میں منعقدہ ایک بین الاقوامی طبی اجتماع میں کیا گیا۔

طب استوائی کے اس ۱۲ ویں بین الاقوامی اجلاس میں بھی یہ بتایا گیا کہ کچھ میں اس گھاس کو ملیریا کے علاوہ دیگر کئی امراض کے علاج کیلئے استعمال کرتے ہیں جن میں پیش اور بواسیر بھی شامل ہیں۔ چین میں سرکاری طور پر اس دوا کو اکسیر ملیریا تسلیم کر لیا گیا ہے، اس طرح دنیا بھر میں اسے ملیریا کے خلاف ایک نہایت موثر اور قطعی ہتھیار کے طور پر تسلیم کیا جاسکتا ہے۔ ماہرین کو یقین ہے کہ چھروں سے پھیلنے والے اس مرض کا اس سے نہایت کامیاب علاج ممکن ہو جائے گا۔ تاہم مغربی سائنس دان حسب عادت اسے آزمانے سے پس دیتے ہیں کہ وہ اسے جاننا نہیں لگتے اس کا جوہر حاصل کر کے مختلف دواؤں میں تیار کر لیں دوسری وجہ یہ بھی ہے کہ چونکہ مغربی ممالک اس مرض سے نجات حاصل کر چکے ہیں وہاں ملیریا پر تحقیق و تجرباتی کا بہت کم ہو رہا ہے لہذا دیکر امریکا کے والٹر ریڈائسنی ٹیٹ ہی میں ملیریا پر تحقیق ہو رہی ہے یا یورپ کے کچھ اداروں میں بھی یہ سلسلہ بس ہیوں جاری ہے۔ یہ بات سب جانتے ہیں کہ دیگر تمام امراض کی دواؤں کی طرح ملیریا کی دواؤں کی بھی سب سے بڑی منڈی تیسری دنیا کے ممالک ہیں اور یہ دواؤں تیار کرنے والے یورپ اور امریکا سے تعلق رکھتے ہیں۔ یہ دوا ساز ادارے افستین سے واقع ملیریا دواؤں کی تیاری سے کترارہے ہیں۔ انکے پیش نظر ان کے تجارتی مفادات ہیں۔ امراض کا مکمل خاتمہ ان کے لئے ایک انتہائی غیر منفعت بخش بات ہوگی۔

تنزانیہ اور ملیریا:

افریقائی ملک تنزانیہ کے ساحلی علاقوں میں ہر سال چار ہزار افراد ملیریا کے ہاتھوں

ہلاک ہو جاتے ہیں۔ وہاں کی ۳۳ فیصد آبادی اس مرض کا شکار رہتی ہے۔ بلیریا کی اس زبردست یلغار کا مقابلہ کرنے کیلئے تیز دوا اور جان کے درمیان ایک ۵ سالہ منصوبہ طے ہوا ہے۔ اس کی بڑی وجہ یہ بھی ہے کہ بلیریا کے لئے استعمال ہونے والی دوائیں غیر موثر ثابت ہو رہی ہیں۔ ماہرین کی رائے میں بلیریا کا بہترین علاج اب بھی جیما ہے کہ اس کے مجھروں کا خاتمہ کر دیا جائے۔ چنانچہ تیز دوا کے ساحلی شہروں دارالسلام اور ننگا میں چار سو آدمی مجھر مار دوائیں چھڑک رہے ہیں۔ ان دوائوں شہروں اور اس کے نواحی علاقوں میں اس مرض کا سب سے زیادہ زور ہے۔

یہاں کے صحیح کارکنوں کے تجربات کے مطابق کلورو کوئین کے بعد اب فین سڈر اور سٹیلو کوئین بھی غیر موثر ثابت ہو رہی ہیں چنانچہ ابھی اب متاقی جزی بوئیوں سے علاج کی کوشش کر رہے ہیں۔

ایک اچھی خبر:

دو ری اشاعہ عالمی ادارہ صحت کو امید ہے کہ بلیریا کا نیا آئندہ دو سال میں تیار ہو جائے گا۔ اس سلسلے میں طبی تحقیق بہت آگے نکل گئی ہے۔ اس نیکے کی تیزی کے بعد بلیریا کا مرض بھی چھپک کی طرح ختم ہو سکتا ہے۔ تاہم مجھروں کے مکمل خاتمے کی ضرورت اور اہمیت بھی برقرار رہے گی۔ (۵۳)

فیتی دوائی پودے

ایک صاحب نے اپنے مچھن کی کیاریوں میں پودینہ لگا رکھا ہے۔ اس کے ساتھ ہر ادھنی اور مھیکار بھی اپنی بہار دکھا رہا ہے۔ پوچھنے پر انہوں نے بتایا کہ ان سے وہ کھانوں کو خوشبودار بنانے کے علاوہ دوائی کا کام بھی لیتے ہیں۔ مثلاً پیٹ میں گرانی ہو تو پودے کی چائے استعمال کرتے ہیں۔ گرمی سے سر میں درد ہو تو دھنیا جس ک پریشانی پر لپ کرتے ہیں۔ مھیکوار کے گودے کا ایک گڑا ہر مچھن لگالیتے ہیں۔ اس سے ان کے معدے اور انتوں

کافضل ٹھیک رہتا ہے۔ لڑکیاں اور لڑکے اس کا عذاب چمے پر ملتے ہیں جس سے کیوں اور خشکی وغیرہ سے چھٹکارا مل جاتا ہے، جھریاں دور ہو جاتی ہیں اور رگت ٹھہرتی ہے۔ یہ کام ہر شخص کر سکتا ہے۔ مگلوں میں ان کے علاوہ دیگر دوائی پودے بھی اگائے جاسکتے ہیں اور ان کے خواص کا علم ہو تو رکت نہایت مفید علاج کے ذریعہ سے دقت اور پھپھ کی بڑی بچت ہو سکتی ہے۔

جزی بوئیوں کا بار چنی خانے کے علاوہ صحت اور حسن میں اضافے کے لئے استعمال بہت قدیم ہے۔ انسان کو صدیوں سے ان کی افادیت کا علم ہے۔ ایک وقت تو وہ تھا کہ جب ان کے بارے میں معلومات سینہ بہ سینہ منتقل ہوتی تھیں، لیکن پھر قدیم چین اور روم دیویان میں اس دقت کے ماہرین نے ایسی سنگتوں بوئیوں کے بارے میں معلومات درج کیں۔

اس صدی کی ابتدا تک دنیا بھر میں دوائی پودوں سے صحت کا سامان کیا جاتا تھا، لیکن جب علم کیمیا اور دوا سازی کا فروغ ہوا، ان کی جگہ تالیفی دوائیں لینے لگیں جو تاہم میں تیز تھیں۔ چنانچہ دوا سازی کی صنعت بھی تیز رفتاری سے فروغ پانے لگی۔ آج اس میں مسابقت بھی شامل ہو گئی ہے۔ اس کے نتیجے میں قدرتی طریق علاج یعنی جزی بوئیوں کا استعمال بہت کم ہو گیا، لیکن پچھلے چند برسوں سے اس کی اہمیت اور افادیت پھر محسوس کی جا رہی ہے۔ تالیفی دوائوں کے بے تحاشا استعمال کی روز افزوں معزقوں سے تھک کر لوگ جزی بوئیوں میں دلچسپی لے رہے ہیں۔ اس کے نتیجے میں یورپ اور امریکا کی سپر مارکٹوں میں اب کئی دوائی بوئیاں کٹلے عام فروخت ہو رہی ہیں۔

گھیکوار:

گھیکوار جسے انگریزی میں ایلو دراکتے ہیں، کبھی صرف زینت کے لئے لگایا جاتا تھا، لیکن اسے جھلسی ہوئی کھال کے لئے بہترین سمجھا جا رہا ہے۔ دھوپ کی معزقوں سے نجات کیلئے اس سے ہنجر کو تیز نہیں ہوتی۔ یہ جلد کو تر رکھتا ہے تو کھلی اور انگریزیم کے علاوہ جلد کی کئی شکایات یہاں تک کہ سرطان جلد اس کے استعمال سے دور ہو جاتا ہے۔ اس کا گودا

نہار منہ نکلنے سے جگر کا فضل چست رہتا ہے۔ آئیں صاف رہتی ہیں، اور محنت مند خون تیار ہوتا ہے۔

جن سنگ:

جن سنگ، جین اور کور یا میں ہوتی ہے، جین اب اس کی کاشت امریکا کے علاوہ دیگر کئی ملکوں میں بھی ہونے لگی ہے۔ یورپ اور امریکا کے علاوہ مشرق بعید اور وسطی میں بھی اس کی گولیاں اور کچھول لئے گئے ہیں۔ اس کا استعمال گھیا، نفرس کے علاوہ سانس کی نالی کی خارش اور نزلے زکام یا انفلونزا کے لئے بھی مفید ہوتا ہے۔ اسے انسان کے رس میں ملا کر پینے سے قوت بہیم میں اضافہ ہو جاتا ہے تو اعصاب بھی توانا ہوتے ہیں۔

گل بابونہ:

گل بابونہ ایک عام بوٹی ہے۔ اس میں پیٹ کا درد دور کرنے کی صلاحیت ہوتی ہے تو یہ خشک ہوئے اعصاب کو سکون دے کر اجماعی نیند لاتی ہے۔ اس کا جوشاندہ پینے سے خواتین ایام کی تکالیف سے بھی نجات پا سکتی ہیں۔ سونف اور بابونہ کے ہلکے جوشاندہ سے آنکھیں دھوئی جائیں تو انکی صحت دور ہوتی ہے اور انہیں طاقت بھی ملتی ہے۔ اس کے پانی سے بال دھوئے جاتے ہیں۔ کھولے ہوئے پانی میں اسے ڈال کر بھاپ لینے سے ناک کھل جاتی ہے۔

زیرہ کرمانی اور دھنیا:

زیرہ کرمانی آسانی سے مل جاتا ہے۔ اس میں پیٹ کی گیس دور کرنے کی بڑی صلاحیت ہوتی ہے۔ اسی طرح تازہ کے علاوہ خشک دھنیا بھی سکون بخش ثابت ہوتا ہے۔ اس کا جوشاندہ پینے سے یا ثابت چبانے سے سینے کی جلن اور تیرا بیت کم ہو جاتی ہے۔ اس کے ساتھ سونف شامل کر لینے سے بہت فائدہ ہوتا ہے اور قہش بھی نہیں ہوتا۔

پودینہ:

نزلے اور فلو نے پریشان کر رکھا ہو تو تازہ پودینے کی چائے گرم گرم پینے سے فائدہ ہوتا ہے۔ اسے پیس کر پانی میں ملا کر پینے سے پیٹ کا نفخ اور جھگی کی شکایت دور ہونے کے علاوہ گہری نیند آتی ہے۔ جائزوں میں اس کی چائے کے پتے رہنے سے نزلے زکام سے بچاؤ ہوتا ہے۔

تلسی:

ہر قسم کی تسمی کے استعمال سے بدھشی کی شکایت دور ہو جاتی ہے اور سر میں درد کی تکلیف بھی ٹھیک ہو جاتی ہے۔ اس سے نیند بھی گہری آتی ہے۔

سمندر سوکھ:

سمندر سوکھ میں حیاتین الف، ب اور ج بھی ہوتے ہیں۔ اس کی چائے بھی بہیم کے لئے مفید ہوتی ہے۔

صحر اور مٹی:

صحر کا جوشاندہ گلے کی تکلیف کیلئے مفید ہوتا ہے۔ اس کی یا مٹی کی چائے استعمال بھی گلے اور نزلے کے لئے مفید ثابت ہوتا ہے۔

لوگ اور اورک:

لوگ اور اورک کی چائے تلی کیلئے مفید ہوتی ہے، خاص طور پر حاملہ خواتین کی مٹی اس سے دور ہو جاتی ہے۔

غرض یہ کہ آپ اپنی ایسی کئی شکایتوں کا علاج ان کی بوٹیوں سے کر کے صحت پا سکتے ہیں۔ (۵۳)

جڑی بوٹیوں سے علاج

وہ بوٹی جو پیٹھے ہوئے دودھ کو پھر سے اصلی حالت پر لے آتی ہے:

یہ بوٹی کٹکھی ہے جس کا دوسرا نام نکیرین بھی ہے۔ یہ بہت مشہور بوٹی ہے۔ اس کا پھل کٹکھی کے مانند نکترہ دار (لیکن گول) ہوتا ہے۔ بعض بھینسوں کا دودھ پھٹ جاتا ہے۔ ان کو نبولوں وغیرہ کے ساتھ ایک سیر کٹکھی بوٹی کے پتے روزانہ کھائے جائیں تو یہ نقص دور ہو جاتا ہے۔ پھٹے ہوئے دودھ کو گرم کریں اور اس میں کٹکھی بوٹی کی شاخ پھیرتے رہیں، پندرہ تیس منٹ بعد اتار لیں تو دودھ اصلی حالت پر آ جاتا ہے۔ اور جمانے پر بھی اصلی دودھ جتنا نکلتا ہے۔ بہت ہی بے نظیر بوٹی ہے مٹی کو بڑھاتی، سیر دودھ بڑھانے، بدن کو طاقت دینے اور چہرہ کا رنگ سرخ کرتی ہے۔

وہ بوٹی جو بچھوکاٹے کا مکمل علاج ہے:

یہ بوٹی مولی ہے جس کی تزکاری بنائی جاتی ہے۔ مولی میں خدا نے کچھ ایسی تاثیر رکھی ہے کہ اگر اس کی چیری ہوئی پک یا کچھو کے منہ پر لگا دیں تو کچھو فوراً مر جائے گا۔ اسی طرح عرق مولی میں مغز مال گوشت رگڑ کر رکھ لیں۔ یہ بجز، بچھو، تھیا کا بے نظیر تریاق ہے لگاتے ہی فوراً غنڈک پڑ جاتی ہے اور درد قفسہ بھی نہ ہو جاتا ہے۔

وہ بوٹی جس کو ایک دفعہ استعمال کرنے سے پندرہ یوم تک

بھوک نہ لگے:

یہ بوٹی ”جرہنہ“ یعنی چھلکا ہے اس کے ختم لے کر کھیر بنا کر استعمال کی جائے تو کئی کئی دن تک بھوک نہیں لگتی، عموماً حامل لوگ جو چلہ کشی کرتے ہیں۔ اور ماسوحناسی استعمال کر کے ہمیدہ مہینہ بغیر کھائے پئے نکل رہتے ہیں۔

ایک درخت کا پھل جس کے لگانے سے بال عمر بھر نہ اگیں:

جناب میں جاننا چاہتی تھیں کہ ایک درخت ہوتا ہے جو عموماً ہر جگہ پایا جاتا ہے جیسا کہ جھنڈ میں اس کو خوب پھل آتا ہے کچے کو ساگر کرتے ہیں جب یہ پک جاتا ہے تو اسے ”جھنڈ“ کہتے ہیں یہ عدد درجہ قاض ہوتا ہے۔

اس درخت کے دوسرے فوائد کو نظر انداز کرتے ہوئے یہاں صرف ایک راز کا انکشاف کیا جاتا ہے جس کی ہزاروں کو جتھو ہے۔ جس جگہ کے بال عمر بھر کے لئے ناپید کرنا ہوں پہلے اس کو استر سے خوب صاف کریں۔ پھر جانڈی کے پھل (نکر) کا خضاد کریں۔ تین دن تک یہ عمل کریں۔ بال عمر بھر نمودار نہ ہوں گے۔

عضو مخصوص کے تمام بیرونی نقائص کو دور کرنے والی عجیب و

غریب بوٹی:

جزمیتہ (چتر) جو عام بھساریوں کے ہاں سے مل جاتی ہے شراب یا سپرٹ کے ساتھ گھسیں جب گاڑا خضاد بن جائے تو انگی سے عضو متاثر ہو کر پشور اور سینہ چھوڑ کر لپ کر دیں۔ مناسب سمجھیں تو اوپر پان یا بندھیں یا صرف کدھر کا کچرا لپیٹ دیں ہر چوبیس گھنٹہ کے بعد دوسرا تازہ لیپ کرنا چاہئے اسی طرح کل تین لیپ کافی ہوں گے۔

اس کے استعمال سے غلط کاری سے تیار شدہ بچوں اور نکرت کار سے تھکے ہوئے اعضاء میں بجلی کی لہر دوڑ جاتی ہے اور پہلے ہی لیپ سے اتنا تازہ ہوتا ہے کہ رکنا مشکل ہو جاتا ہے جب برابر تین دن تک یہ عمل ہو چکے تو پھر لیپ والی جگہ پر سودھہ گائے کا دھویا ہوا کھنک لگائیں۔ تین دن میں مکمل آرام ہوگا۔

ضعف بینائی کیلئے اعلیٰ درجہ کا نسخہ:

۱۔ سہانچہ کے سبز پتوں کا پانی اور شہد خالص ہموان ملا کر آنکھوں میں ڈالنا

کریں۔ ہفتہ عشرہ کے استعمال سے آپ خود کہہ اٹھیں گے کہ اس سے اعلیٰ بصارت افراد روز دوائی آج تک نہیں دیکھی تھی۔

۲۔ قدر حادی انار کا پانی آدھ سیر، کوڑہ مصری ایک پاؤ، مصری کوکٹ کر چیں کر پانی میں ملا کر رکھ دیں۔ اور ڈرامے سے آٹھ گھنٹوں میں ڈالا کریں۔ آنکھ کی سرخی، نگرے، روہے اور خارش ڈھلا کر بغیر وہ اس سے دور ہو جاتے ہیں۔ نظری کمزوری کیلئے بھی بہترین ہے۔

بچکی دور کرنے کا نسخہ:

اگر کسی کو بچکی ستائے اور کسی طرح دور نہ ہو تو پسی ہوئی ہلدی دو ماشہ کے قریب چلم میں رکھ کر پلائیں جلد سریت کی طرح کاغذ میں لپیٹ کر اس کا دھواں کشید کریں۔ تو شدید سے شدید بچکی کا دورہ دو چار گھنٹوں میں دور ہو جائے گا۔ یہ فوری تسکین دینے والا فوری علاج ہے۔ اس کے بعد مستقل طور پر اصولی علاج کرنا چاہئے۔

مرض برص کا کامیاب علاج:

بھوایا باھوا ایک عام بوٹی ہے۔ اس کے چوں کو برص کے داغوں پر دن میں تین چار دفعہ ملیا کریں۔ اور اسی بوٹی کا خشک سامن (بھجیا) دونوں وقت سیاہ سرچ اور سیندھا نمک ملا کر کھلائیں نہایت سادہ مگر حیرت انگیز نسخہ ہے۔ بڑے بڑے جینی نسخوں سے بدرجہا بہتر ہے یہ مرض بہت تیز اور سمیرا اطلاع ہے۔ اس لئے کم از کم دو ماہ یہ نسخہ استعمال کرنا چاہئے۔

وہ حیرت انگیز بوٹی جس کی پہلی خوراک سے ہی شورش انگیز جنون کے مریض کو گہری نیند آنا شروع ہو جاتی ہے اور چند ہی یوم میں مرض پاگل پن، اشتقاق الارحم (ہسٹریا)، مرقا، مالتھ لیا اور بے خوابی کا مرض دور ہو جاتا ہے۔

یہ بوٹی چھوٹی چٹون ہے۔ حسب ضرورت لے کر کوٹ چیں کر شیشی میں محفوظ رکھیں، بعد رات کو کچھل دیں، بند کر کے پانی کے ساتھ کھلائیں۔

وہ بوٹی جسے ایک چاول بھر کی مقدار میں کھالینے سے سخت سے سخت سردیوں میں بھی شدت کی گرمی محسوس ہونے لگتی ہے۔

یہ بوٹی ”سندور“ ہے یہ کشمیر اور پونچھ کے پہاڑوں میں اسی نام سے ملتی ہے۔ یہ ایک جڑہ ہے جس کی شکل صورت ”ترنسی“ (جدوار) سے تقریباً ملتی جلتی ہے۔

گرمیوں میں سردی پیدا کرنے والی بوٹی:

اس بوٹی کا نام ”مٹکھ کھی“ ہے جو کہ اس کے پھولوں کی مناسبت سے رکھا گیا ہے۔ کیونکہ اس کے پھول خود در رنگ سفید قدرے نیلگوں بیجیہ سکھ کی صورت کے ہوتے ہیں۔ ہلندی ایک باشت ہوتی ہے۔ پانی کے کنارے پائی جاتی ہے۔ اور کشمیر کی دایوں میں ملتی ہے۔

تریاق بخار بوٹی:

اس کا نام ”گوماں“ ہے جو دیک کی مایہ ناز بوٹی ہے۔ جس کی بابت دیک کی کتابوں میں لکھا ہے کہ گرمی بھاننا بخار ”گوماں“ کے بھرے ہوئے گدے پر لٹا دیا جائے تو بغیر کسی دوا کے بخار اتر جاتا ہے۔

وہ حیرت انگیز بوٹی جو پارے کے کپے کھٹے کو ایک ہفتہ ہی میں پی شتاب کے راستے خارج کر دیتی ہے۔

یہ تھسی ہے جو بڑی مشہور و معروف بوٹی ہے اس بوٹی کے ددو لہچے لے کر پانی ملا کر خوب گھوٹیں اور چھان کر کھنہار منہ پلائیں۔ ایک ہی ہفتہ میں پارہ کا کپا کٹتہ پی شتاب کے راستے خارج ہو جائے گا اس کے ساتھ کوکے چنے ددو لہچا ملالے جائیں تو سونے پر سہاگ ہو جائے گا۔ (۵۵)

جڑی بوٹیاں اور جدید تحقیقات

انسانی تخلیق کے فوری بعد تاریخ طب کے آثار ملتے ہیں، کیوں کہ انسان نے اپنے صحتی تقاضوں کے لئے سب سے پہلے سربز و شاداب وادیوں، گھنے جنگلوں، پہاڑوں اور ارد گرد کے کیمتوں میں پانی جانے والی بے شمار قدرتی جڑی بوٹیوں سے علاج معالجے کا آغاز کیا جو آج تک رائج ہے۔ طب کی تاریخ اور انسانی تاریخ میں مماثلت پائی جاتی ہے۔ عالمی ادارہ صحت کے حالیہ سروے کے مطابق نہ صرف پاکستان بلکہ دنیا بھر میں ۱۰ فیصد آبادی کے علاج معالجے کا انحصار قدرتی جڑی بوٹیوں سے تیار شدہ دواؤں اور روایتی طریق علاج پر ہے۔

پاک و ہند میں صدیوں سے طب یونانی کا طریق علاج رائج ہے۔ اس کی ادویہ حیوانی، نباتی اور معدنی اجزاء پر مشتمل ہوتی ہیں اور اکثر ماسوائے زہریلی جڑی بوٹیوں اور معدنیات کے، مضر اثرات سے مبرا ہوتی ہیں۔ موجودہ سائنسی ترقی کے دور میں جو جدید دوائیں کیمیائی طور پر تیار شدہ میسر ہیں، بے شمار اثرات، مابعد کی بدولت ان کی سارکھ بری طرح متاثر ہوتی ہے جس کی وجہ سے بیسویں صدی کا انسان قدرتی جڑی بوٹیوں سے علاج کی طرف لوٹنے پر مجبور ہے۔ بڑھتے ہوئے عالمی رجحان کے تحت دنیا بھر کے سائنس دانوں اور پیشتر فیئر القوی دوا ساز اداروں نے مجبوراً قدرتی جڑی بوٹیوں، دوائی پودوں، سبز یوں اور پھلوں پر تحقیق کا آغاز کر کے مفید نتائج کی حیرت انگیز رپورٹ جاری کی ہے۔

حال ہی میں لہسن، پیاز، میتھی دانہ، کرپلا، روغن بادام اور روغن زیتون کی افادیت امریکن ہائیپنکس کونسل کے جریدہ "ہربل گرام" میں شائع ہوئی ہے جو حکامین کی دلچسپی کے لئے تحریر کی جاتی ہے۔

لہسن:

لہسن صدیوں سے ہماری روزمرہ خوراک میں شامل ہے۔ اس کی سائنسی

جیادوں پر تحقیق سے معلوم ہوا ہے کہ یہ نہ صرف غذا ہے بلکہ عمدہ اور بے ضرر دوا بھی ہے۔ یہ مرض ذیابیطس کے لئے مفید ہے اور بلند فشار خون کو اعتدال پر لانے میں نافع ہے اور خاص کر مانع زخم معدہ (السر) ہے۔

پیاز:

پیاز ہماری خوراک کا جزو لا ینفک ہے۔ عام طور پر سلاطین میں کچا بھی کھایا جاتا ہے۔ اس میں گندھک پائی جاتی ہے جو بے شمار جسامتی بیماریوں کا شافی علاج ہے۔ اسے ذیابیطس، بلڈ گولیسٹرول اور خصوصی طور پر دوسرے لئے مفید بنایا گیا ہے۔

روغن بادام:

روغن بادام عرصہ دراز سے طب یونانی میں قبض کشائی اور خشکی دور کرنے کی غرض سے مستعمل ہے۔ جدید تحقیق کے مطابق بلڈ گولیسٹرول کے مریضوں پر اس کے تین جتنے استعمال کے بعد ہتھ چلا کر روغن بادام میں روغن زیتون سے دو گنا خون میں کوکھڑوں کو تحلیل کرنے کی خصوصیت ہوتی ہے۔

میتھی دانہ:

میتھرے یا میتھی دانہ میتھی کا بیج ہے۔ یہ موسم گرما میں پیدا ہوتی ہے۔ اکثر اس کا ساگ پکا کر کھایا جاتا ہے۔ اسے خشک کر کے سالتوں میں خوشبو پیدا کرنے کیلئے بھی استعمال کیا جاتا ہے۔ اس میں ۵۰ تا ۵۵ فیصد فائبر پایا جاتا ہے جو گوارگم سے طبی طور پر مشابہت رکھتا ہے۔ اس میں ۲۸ فیصد پروٹین ہوتی ہے۔

شوگر کے مریضوں کے لئے یہ انتہائی مفید غذا ہے۔ صبح شام ۵ گرام پانی میں بھگو کر استعمال کیے جائیں تو چھپچھپانے میں ۵۴ فیصد شوگر میں کمی واقع ہو جاتی ہے۔ نیز گولیسٹرول سرم میں بھی کمی ہو جاتی ہے۔ میتھر دانہ کے استعمال سے جسم میں انسولین (ہارمون) پیدا کرنے کی صلاحیت لپچے کی اصلاح ہو جانے پر بڑھ جاتی ہے۔

کر لیا:

گرمیوں کے موسم کی مشہور و معروف ہنریوں میں شمار ہوتا ہے۔ اس کا مزاج گرم خشک بدرجہ سوم ہے۔ عام طور پر کھیتوں میں کاشت کیا جاتا ہے، مگر جنگلوں میں خورد رو بھی پایا جاتا ہے۔ ذائقہ قدرے تلخ ہونے کے باوجود کھانے کا سامان حصرے دار اور عمدہ ہوتا ہے۔ یہ قدرتی طور پر بہت سی طبی خصوصیات کا حامل ہے۔ صفر اور ظلم کا مسہل ہے۔ سرد مزاجوں کے معدے کیلئے تقویت بخش ہے۔ پیٹ کے کیڑے تلف کرتا ہے اور قانچ، لقوہ، استرخا، وجع الفاسل، نفرس، ذیابیطس، برقان، دورمحال اور ملندھرم میں از حد مفید ہے۔ کر لے کھانے یا اس کا روزانہ بیس ملی لیٹر جوس پینے کے بعد خون میں گلوکوز کی سطح میں بیس فیصد کمی واقع ہو جاتی ہے۔ یوں یہ ذیابیطس کے سرلیضوں کیلئے نہ صرف مفید قوت بخش غذا ہے بلکہ موثر ترین دوا بھی ہے۔

گڑ مار بوٹی:

انڈیا میں آجور دیک طریق علاج کے تحت چھٹی صدی قبل مسیح سے ذیابیطس کے شافی علاج کے طور پر مستعمل ہے۔ یورپی تحقیق کے مطابق یہ نہانی دوا بلڈ شوگر نارمل کرنے میں انتہائی مفید ہے بلکہ دیگر گردوں اور پھلوں کے کزور غلیوں کو صحت مند بناتی ہے۔ حال میں ہی انڈیا دھراس یونیورسٹی میں مزید تحقیق سے عیاں ہوا ہے کہ یہ سٹارٹلہب کو صحت مند بنا کر انسولین پیدا کرنے کی قوت بحال کرتی ہے۔ اس کے چوں کا جو شائدہ بلبلہ کہ بیٹا سیلز کی پیدائش کو دہانہ کرتا ہے جو انسولین پیدا کرتے ہیں۔ ذیابیطس میں بیٹا سیلز کا تباہ ہو جانا قطعاً نظر انداز نہیں کیا جاسکتا، کیوں کہ کوئی چھید دوا اور اندرونی قدرتی دوا ایسی خصوصیات کی حامل ہے جو صحت مند افراد میں بھی اس کے استعمال سے انسولین ہارمون کی مقدار کو اعتدال پر رکھنے میں اتنی موثر ہو۔

آم:

آم موسم گرم کا مشہور و معروف لذیذ پھل ہے اور اسے پھلوں کا بادشاہ بھی کہا جاتا

ہے۔ صالح خون پیدا کرتا ہے اور قرض کشا ہے۔ سکی بدن، ارواح، معدہ، گردہ، مثانہ اور آنتوں کو قوت بخشتا ہے۔ مقوی باہ ہے، آم اور اس کے چوں میں جڑ و موثرہ مینکلر مین پایا جاتا ہے جو اخشی وائرل ہے اور داد کی بیماری کے لئے مفید ہے۔

سبزیاں:

کینسر کے تدارک کے لئے بیٹا کیروٹین کی حامل سبزیوں کا استعمال عام طور پر مفید ثابت ہوتا ہے۔ مثلاً پالک، گاجر اور لال شلجم استعمال کرنے والے حضرات میں یہ سبزی یاں استعمال نہ کرنے والوں سے کینسر کی شرح میں ۴۰ فیصد کمی نوٹ کی گئی ہے۔ لہذا موسم گرما میں پالک، گاجر اور لال شلجم جن میں بیٹا کیروٹین کے قدرتی اجزاء پائے جاتے ہیں، لازماً استعمال کیے جائیں بلکہ ہر روز بدل بدل کر سبزیوں اور دالوں کا کھانا مفید بنایا گیا ہے۔ (۵۶)

زیر گل

پھولوں کی اصلی طاقت

ہمدرد صحت، فردوری ۱۹۹۴ء میں آپ پڑھ چکے ہیں کہ قدرت پھول کو اس دنیا میں تہی دست نہیں بھیجتی۔ ہر پھول اپنی مٹی میں زیرہ گل کا سونا لیے ہوئے آتا ہے، اسی لئے تو ایک شاعر نے کہا تھا کہ ہر پھول زر بکف لیے آتا ہے۔ ایسا محسوس ہوتا ہے کہ زمین میں اپنے خزانے کے ساتھ دھنسنے والے قارون نے راستے میں اپنا خزانہ لٹا دیا تھا۔ قارون نے راستے میں لٹا خزانہ کیا؟

یہ زیرہ گل سائنس کی زبان زیرہ گل (پالین = Pollen) کہلاتا ہے۔ یہ پھول کے مادہ اس درخت، پودے اور گھاس پھوس کی حیات اور اس کی بقائے نوع کا سامان کرتا ہے۔ ننھے ننھے ذرات کی صورت میں موجود پھولوں کا یہ سونا نرس جو سننے والی شہد کی کھیاں، متواتر تلیاں اور پھول چنسیاں حاصل کرتی رہتی ہیں۔ شہد کی کھیاں اسے شہد کے پھتوں

میں جمع کرتی رہتی ہیں۔

تازہ تحقیق کے مطابق زرگل میں صحت دوانائی کا پورا سامان ہوتا ہے۔ اس میں موجود پروٹین سے جسم قوی اور صحت مستحکم رہتی ہے۔ ایک ماہر کے مطابق ترقی پذیر ممالک اپنے پھولوں کا زرگل جمع کر کے اپنے ممالک کے لئے درکار پروٹین کی بھرپور مقدار فراہم کر کے انہیں توانا اور صحت مند رکھ سکتے ہیں۔

اس وقت زرگل پر اہم کام سویڈن میں ہو رہا ہے۔ گوستا کارلن نامی ایک محقق نے پون جمع کرنے کا ایک طریقہ دریافت کرنے کے بعد اب اس کی فراہمی کا اہم کام شروع کر رکھا ہے۔ اس کی گولیاں اب یورپ میں عام ہو گئی ہیں۔ چنانچہ کھڑیوں میں اس کا استعمال تیزی سے بڑھ رہا ہے۔

گوستا کارلن کینی کے مالک اور ان کے ساتھی ایسے اسپ لند نے مشترکہ طور پر یہ کاروبار شروع کیا اور اس مقصد کے لئے جنوبی سویڈن میں دیکھے ہوم میں ایک چھوٹا سا کھیت خرید کر اس کام کا آغاز کیا۔ انہوں نے زرگل جمع کرنے کے لئے ایک الیکٹرومیکانیکل مشین تیار کر رکھی ہے اور وہ اسی کی مدد سے بھول ان کے ہر پھول، برگ، گھاس، بوٹی اور پھول والے ہر درخت سے زرگل جمع کرتے ہیں۔ اس زرگل میں حیاتیاتیں، معدنی نمکیات، پروٹین، امینو ایسڈز، ہارمون اور خامروں (انزائمز) کے علاوہ کئی مادے بھی ہوتے ہیں۔

ان کے گودام میں ہر پھول کے زرگل کی بوریاں بھری رہتی ہیں۔ ان پر اس پھول کا نام درج رہتا ہے۔ بھول ان کے زرگل چاہے کسی بھی پھول کا ہو، اس میں ہر ضروری اور صحت بخش پروٹین موجود ہوتا ہے جس کے کھانے سے صحت دوانائی کا وہ احساس حاصل ہوتا ہے جو کبھی اور غذا سے نہیں ہوتا۔

زرگل کا سب سے نمایاں فائدہ مٹانے کے علاوہ کئی شکایت والوں کو ہوتا ہے۔ سویڈن کے پروفیسر آکا اہمارک کے مطابق اس کے استعمال سے علاوہ مٹانہ کی تمام شکایات دور ہو جاتی ہیں۔

شہد اور زرگل کے بارے میں پورے مڈوک کے ساتھ کہا جاسکتا ہے کہ یہ دنیا کی

سب سے مکمل اضافی غذا ہے۔ اس میں ۱۶ حیاتین، ۱۶ معدنی نمکیات، ۹ اہم خیر (انزائمز) ۱۸ پروٹین، امینو تیز اور ۲۸ دیگر اجزاء جن میں لازمی کمی خیز اب اور فلوئوئڈز شامل ہیں، موجود ہوتے ہیں۔ (۵۷)

پان

پان کے مختلف لفظ ہیں جنہوں نے تاجروں اور تاجروں کے بیان کیا جاتا ہے کہ جنہوں کو مغلیہ سلاطین پان کہا کرتے تھے۔ مسٹر رسل (R.V. Russel) نے اپنی تالیف ”اقوام صوبہ متوسط“ میں پان کا وہ پانارنا (Parna) ایک منسکرت لفظ بتلایا ہے، جس کے معنی پتے کے آتے ہیں، مگر ایڈورڈ باغورڈ مؤلف انسائیکلو پیڈیا ہینڈ نے لکھا ہے ”تنبول“ منسکرت لفظ ہے، لاطینی زبان میں اس کو ”پائپر“ (Piper) بمعنی کالی مرچ کے کہتے ہیں اور یہ پائپر پیس (Piperacious) یعنی ازہم کالی مرچ ہے، جس کی پچاس قسمیں ہیں جو جزائر زیادہ (East Indies)، ہندوستان اور اکیلیڈا ہے، جس میں سے ایک پان بھی ہے اور یہ قرین عقل بھی ہے کیونکہ پان حمرے میں کالی مرچ سے ملتا جلتا ہے، ہلاک مین (Blackman) لکھتا ہے یہ ایک بزر پتہ ہے، مگر اس کو منصف مزاج کا نفسیہ میوہ کہتے ہیں، چنانچہ مشہور شاعر امیر خسرو دہلوی نے ایک شعر پان پر لکھا ہے جس کا مطلع یہ ہے۔

نادرہ بر گسے چوگل در بوستان

خوب تریں نعمت ہندوستان

(قرآن السعدین قللی)

طب کی مشہور کتابوں ”مخزن السرفات“ اور ”سنگ باور“ میں تنبول فارسی لفظ بیان کیا گیا ہے مگر اردو زبان کی لغت ”جامع اللغات“ میں درج ہے کہ یہ لفظ ہندی ہے، عرب تو اس کو ”قان“ نیز ”پان“ کہا کرتے ہیں۔ ایک قدیم لغت فارسی میں اس کا تلفظ تاملول ہے چنانچہ لکھا ہے۔ ”تاملول“ برگ کے برابر سپاری خوردہ ہندی ”تنبول“ گویند،

چینی زبان میں اس کو سیاہ رنگ کہتے ہیں۔

تاریخی پس منظر:

ڈاکٹر بی۔ وی لنگن مرحب دھرم شاستر نے لکھا ہے کہ پان کا رواج ہندوستان میں غالباً ابتدائی سن عیسوی سے یا تقریباً دو ہزار سال سے ہے۔ اس کی ابتدا پہلے جنوبی ہند میں ہوئی، بعد میں رفتہ رفتہ شمالی ہند میں رائج ہوا۔ گریسا سوتر یعنی ٹھکر گھڑستی کے باب مندرجہ ذیل پیرا اور بعض دوسری کتابوں مثلاً لاگوہریت اور لاگوہو سالیہ میں بھی اس کا ذکر موجود ہے مگر یہ یقین ہے کہ اس کا استعمال راجہ کراجیت والی چین کے زمانے یعنی چھٹی صدی عیسوی میں تھا، چنانچہ کراجیت کے نو ترقن علماء میں واراحا سمیرا (Varaha- Mihira) نے نیز کالی داس کی راگوہو ش اور کام شاستر میں پان کا ذکر آیا ہے۔

ہماری تحقیق میں بھی قدیم یوگک طب کی ایک کتاب شنگھ (Ashtangharoe) مصنف مشہور وی "واگ بھٹ" میں برگ تبول کے خواص بیان کیے گئے ہیں اور یہ تعریف بقول بعض کچھ زمانہ قبل حضرت مسیح یا پہلی صدی عیسوی اور بقول بعض چھٹی صدی عیسوی ہے۔

عرب سیاح اور مؤرخین:

بزرگ بن شہر یار (تیسری صدی ہجری) نے اپنی تعریف عجائب الہند میں مؤرخ مسعودی نے اپنی تاریخ اور یحیٰ بن العبرونی نے کتاب الہند اور کتاب الصيد لہ میں (مصنعت و دواسازی) اور ابن بطوطہ نے برگ تبول کا ذکر کیا ہے۔ مشہور سیاح ابن بطوطہ نے اپنے سفر نامے میں لکھا ہے کہ یہ زمانہ قیام دہلی والدہ سلطان محمد تغلق نے ابن بطوطہ کی نیابت کی تو پان کا تختہ بھی تھا، محمد تغلق نے امیر غیاث الدین غیاثی کو اپنے ہاتھ سے پان عطا کیا، جو ایک خاص اعزاز سمجھا جاتا تھا، ایک امیر سیف الدین کی شادی سلطان کی چمبیرہ سے ہوئی تو وہیں نے دلہا کو پان کھلایا۔ ابن بطوطہ کی لڑکی کا اشتعال ہوا تو سیویم کی فاختہ یعنی پھولوں میں پان کے بیڑے بھی تھے۔ شہر حیدر آباد میں بھی بعض جگہ پر یہ طریقہ رائج ہے۔ ابن بطوطہ جب ساترا اور جاوہ گیا تو سلطان نگدیشو ابوبکر بریری نے اس کو پان اور چھالیہ کا تختہ دیا۔

جزائر مالہ پ کے سلطان نے پان اور گلاب بدیہ عطا کیے۔ بطوطہ نے سلیمان وزیری کی لڑکی سے عقد کیا تو پان اور مندل کی کٹڑی تختہ دی گئی۔ دوسرے سیاح ملک التجار عبدالرزاق سمرقندی کو دکن کے راجہ دیبا نگر نے پان اور کافور بدیہ دیے۔ مدراس (دکن) کے ایک مشہور بزرگ مخدوم عبدالحق بیجا پوری سادی عرف دھیکر صاحب گیان ہنڈرائی (وفات ۱۱۶۵ھ) بارہویں صدی ہجری کے بڑے سیاح تھے، ساترا اور جاوہ کے سفر میں دیکھا کہ لوگ پان کثرت سے بکری کی طرح کھاتے ہیں، تو تہجد یہی کہ استعمال اچھی چیز ہے۔

چین کے سیاح:

چینی سیاح اینگزنگ (I-Tsing) نے اپنے سفر نامے الموسوم بہ "تاکا کوسو" (Taka-Kusu) میں بدھ مت کے رواج کے ضمن میں لکھا ہے کہ میں نے جزائر زیر باد کے دس جزیروں میں کاچا سے لے کر انسولا کی نیوڈورم (Insolac Nudqum) تک پان اور چھالیہ کے درخت کثرت سے دیکھے، یہاں "اپاوتھ" (Upavasatha) کی رسم میں پوجا یوں کو شربت پلاتے ہیں اور پارسی کی لیا لیا تختہ دیتے ہیں۔

یورپین سیاح (۱) سیاحت اپولینو ڈی ڈیری (Ippolito Desideri of Tistqia) تالیف ۱۷۱۷ء میں بیان کیا گیا ہے کہ پان کا رواج خیال میں تھا۔ (۲) جنول سفر نامہ شیوریز (Teverneur) (اطالوی سیاح) کے ایک راجہ کوطلائی پان کوٹنی میں پان کوٹ کھٹکھٹایا جاتا تھا۔ جس کو وہ بڑے حے سے بیان کرتا ہے کہ راجہ کے منہ میں دانت تھے اور نہ پیٹ میں آنت، منوچی نے اپنے سفر نامے ہند (بعد انگلیس) میں بیان کیا ہے کہ اورنگ زیب کا ایک سفیر ایران میں مامور ہوا تو اس سفیر کو پان ہندوستان سے بھیجے جاتے تھے اور اس کا خاص انتظام کیا گیا تھا کہ پان تازہ بہ تازہ واپس اور یہ پان نہایت عمدہ اور خوشبو دار ہوتے تھے۔

تاریخ ساترا مؤلفہ ولیم مارسلن میں لکھا ہے کہ ساترا میں پان اور چھالیہ کے درخت کثرت سے ہوتے ہیں اور یہ اشیاء اچھی یا بہ خست سے علاقہ تلنگانہ جنوب مشرقی ہندوستان میں برآمد کی جاتی ہیں۔ یونیورسل بیالوجی کل ڈکشنری (لندن) میں لکھا ہے کہ

ہندوستانی میں اس کی کاشت اور تجارت خوب ہوتی ہے۔ کپھن اینڈ وڈرومر نے اپنی تالیف میں ہندوستانی سرو کا ذکر کیا ہے۔

ہابسن جابسن (Hobson Jobson) مطبوعہ ۱۹۰۳ء میں مسیک قزوینی (۱۶۰۴ء) سفیر اکبر اعظم برائے بیجاپور کے حال میں پان کے ایک نوازہ تبا کو کے بیجاپور میں استعمال کا ذکر ہے جو شالی ہندس رائج نہیں تھا۔ اسی نے وہاں رائج کیا۔ اہل ہند کی قدیم کتابوں میں بھی برگ تبول اور پان کا ذکر ہے۔ سرتا میں لکھا ہے کہ شادی کی قرارداد پان دینے کی رسم سے پکی ہو جاتی ہے۔ یہ میسری (Padmasri) (تالیف ۱۰۰۰ء) میں پان کی پانچ قسمیں اور اس کو شش و محبت کا تقد بیان کیا گیا ہے، نیز مرچا کنک میں بھی اس کا ذکر ہے۔ بیان کیا جاتا ہے کہ جب سلطان محمود غزنوی نے قویں دفعہ ۱۰۱۷ء میں قونج پر حملہ کیا تو بقول بعض مورخین وہاں میں جزا تبولیوں کی دکانیں تھیں۔

مسلمان سلاطین اور اولیاء اللہ بھی اس کے عادی رہے ہیں اور خاطر تواضع میں آٹھویں صدی سے عطر اور پان استعمال ہوتا چلا آیا ہے۔ بحوالہ ابن بطوطہ ہم سلطان محمد تغلق کی ضیافتوں اور تقاریب کا ذکر کر چکے ہیں۔ مشہور شاعر امیر خسرو نے پان کی بے حد تعریف کی ہے۔ خواجہ سیّد محمد حسینی گوردراہی پان کا کیا کرتے تھے۔ اپنی واردات قلمی کے ضمن میں ایک پڑاؤن کا ذکر اپنی تصنیف اسامہ الاسرار میں کیا ہے حضرت ممدوح سلطان محمد فیروز شاہ بہمنی (وفات ۸۴۵ھ) کے معاصر تھے سلاطین مالوہ مہمگرت اور قطب شاہی بھی پان کے دلدادہ تھے چنانچہ مالوہ کے سلطان محمود غلہی نے سلطان مظفر علی محمد لہری کی ضیافت کی توجہ میں موسیقی میں غلامی کشتیوں میں تبول داران شاہی نے پان تقدیم کیے۔ سلطان ابراہیم قطب شاہ نے اپنے برہمن وزیر رائے راؤ کوروز اندھ پوچا پات کے لئے پاؤں پر مشک و میرو وودو عطر اور پان اور دودھ مندل مقرر کیا تھا۔ مغلیہ سلاطین بھی پان کھاتے تھے۔ بہاری کے پان کی ابوالفضل نے بڑی تعریف کی ہے۔ پان کی اقسام اور احوال و شمار دیے ہیں اور شہنشاہ اکبر کے وزیر لاجپت بریل کا مقولہ ہے کہ پتوں میں پان کا پتہ اچھا ہوتا ہے اس کی خاطر دشمن بھی دوست بن جاتا ہے (آئین اکبری)

شاہدہ نواب سعادت علی خان اپنے درباریوں کی عطر و پان سے تواضع کرتے تھے سلاطین آسٹریائی کے کارخانہ جات شاہی میں خاص طور پر ایک تبول خانہ بھی تھا اور ان کی نگہانی ”باقم در دولت“ کرتا تھا

راجپوت سورما جب کسی سخت مہم کو قبول کرتا تو بیڑا اٹھایا کرتا تھا، جو اردو زبان کو خاص اور نصیب محاورہ ہے۔ بے پور کے راجہ بے سنگھ کے زمانے میں شادی میں ”باہی“ (Bahi) کی رسم بھی منگنی پان کی گھوری سے شروع ہوتی تھی جو رضامندی اور قطعی تصدیق کی علامت تھی۔

غرض یہ سبز پتہ صدیوں سے نہایت مقبول ہے اور ہندوستانی معاشرت کا جزو ہو گیا ہے ہندو مسلمان سب ہی اس کے دلدادہ ہیں، جینز میں پان دان، اکال دان ضرور دیتے ہیں۔ لندن کے لئے ”پان دان کا خرچ“ قال ٹیک اور اس کا حق سمجھا جاتا ہے۔ بیان کیا جاتا ہے کہ عالمگیر جیسے محتاط بادشاہ نے اپنی لاک زب النساء بیگم کے پان کھانے کے اغراجات کے لئے سورت کا علاقہ دیا تھا۔ پانی میں چونے کے استعمال کو ملکہ نور جہاں یازیب النساء کی اختیار کیا جاتا ہے مگر اس کا ردواج قدیم ہے۔ پان نہ صرف مشرق بعید بلکہ مشرق قریب یعنی عدن حجاز مکہ و شمال افریقہ طنج فارس میں بھی استعمال ہوتا ہے جو سبھی سے بردہ ہوتا ہے اور وہاں کی گوری ۸ سے فروخت ہوتا ہے۔

عربستان یعنی عدن اور یمن میں پانوں کو شہد میں رکھ کر سڑنے لگنے سے محفوظ رکھا جاتا ہے۔

پان کی اقسام:

پان کی بیسیوں اقسام ہیں۔ پدم سری (۱۰۰۰ء) نے پان کی پانچ قسمیں بیان کی ہیں۔ گمدی، بنگہ پان، مہو (وسط ہند) ٹھیکنگری، بہاری، کانپوری، سانچی مہرا سی، جیسوار وغیرہ بہت مشہور ہیں، مگر حیدر آباد میں پورم بہاؤ پان مشہور ہے جو نرم اور خوش ذائقہ ہوتا ہے، گمرٹالی ہند کی طرح یہاں کے پان تیز اور خوشبودار نہیں ہوتے، البتہ ہوگیہر ضلع ملکوڑہ کے پان سیاہی مائل اور تیز ہوتے ہیں جس کو حیدر آبادی لوگ کا پان کہتے ہیں۔ غالباً اس کی

کوئی تیل شالی ہند کے علاقے آسام سے لاکر لگائی گئی ہو، جس کی وہاں کاشت ہوتی ہے۔ اس کی کچھ پیداوار کنڑپہ (مدراں) میں بھی ہوتی ہے۔

(لواز سے) چھالیہ کی اقسام:

گز ہے کی چھالیہ (گوا) کی لمبی چھالیہ، سنگاپوری (جہازی بندر) سری، یعنی گول چٹنی (سنگوری) کلکتہ کی سیور دانہ (بھینجی) چٹنی (سری سے بناتے ہیں) ثابت کئی، بیکل (راجپوتانہ)

کٹھا:

گلابی یا دہیسی (بھینجی، گجرات) محلاتی (امراء و شاہی محلات حیدرآباد) پاڑیا کٹھا (لمبی سنوں میں) کانپوری، بریلی، بکناؤٹی، کالا کٹھا، نظام آبادی کٹھا (ریاست حیدرآباد) گجراتی ہندو لوگ کسی کارخانہ، نزل، خانہ پور (ضلع عادل آباد) کے جگہوں کی پیداوار سے بنتا تھا۔ آسام کے کارمگر ملازم تھے۔ کارخانہ دوسرے علاقوں کی مسابقت (تاجرانہ) نیز جنگلات کی نشیوں کی وجہ سے ہند ہو گیا۔ دکنی لوگ زیادہ تر موکھا کٹھا کھاتے ہیں۔ چونا سنگ مرمر کا بہترین ہوتا ہے۔

خواص:

انسانی کلوینڈیا برٹانیکا میں اس کے اجزاء کی کمیادی کی تفصیل درج ہے۔ اس میں چونا، کیشیم، فاسفورس، لوہا، وٹامن اے۔ سی (Vitamin A-C) پر وٹمن نشاستہ کاربوہائیڈریٹ شکر وغیرہ بھی ہے۔ اسی طرح اس کے لوازم سے چھالیہ میں بھی ہیں۔ پان میں ایک قسم کا تریاقی مادہ (Antiseptic) ہوتا ہے جو کاربوئک ایسڈ سے پانچ گنا قوی ہوتا ہے۔ پان بیرونی زخموں پر باندھنا اور اس سے سینکنا مفید ہے (ڈاکٹر ٹکین) نیز مرض فحل پا، توہمیدی اور ڈیپھر یا میں اس کی بھاپ لینا اور سینکنا مفید ہے۔ عرق پان درد گردہ کے لئے مجرب ہے۔ پان کھانا معز نہیں۔ بقول ایک حاذق حکیم کے کسی

قدیم طبیب نے اس کو بجائے دوا کے غذا بنادیا ہے۔ پان کی کثرت اور پھر اس کے ساتھ تربا کو کا استعمال معتر ہے۔ عجیب عادت ہو جاتی ہے کہ بھین نہیں آتا۔ جنوبی ہند کے لوگ سخت عادی پان کے ساتھ چونا اور تربا کو بہت کھاتے ہیں اور سپاری بیٹھی خوشبودار استعمال کرتے ہیں، مگر اس سے پان بے لطف ہو جاتا ہے۔ ایک دوست نے کہا کہ مدراس کے شہروں میں کوئی بچہ کاکھ پائیا نہیں جس پر چوٹے کھٹے کائنات نہ ہو۔ سڑکیں تو گلزار رہتی ہیں۔ اعتدال کے ساتھ دانتوں اور منہ کی صفائی کے لئے پان اور نیم کی مسواک ہندوستان کی خاص چیز ہے۔

ہندوستان میں تنبلیوں کی ایک قوم ہے جو برائی کہلاتی ہے۔ ان میں دو طبقے ہیں۔ ایک پسناری یعنی پان پیچنے والے دوسرا طبقہ بارانی یعنی 'محافظہ خالہ باری' روایت یہ ہے کہ ان کے آباؤ اجداد برہمن تھے کسی گناہ کی پاداش میں دیوتاؤں نے زنا رجحین کر دئی کر دیا تو پان کی تیل نمودار ہوئی۔ دوسرا قصہ یہ بیان کیا جاتا ہے کہ ہستنا پور فتح ہوا تو ایک رشی باسو نے اپنی انگلی کی پور کا ٹکڑا قصہ کو دے دیا، جو بوٹی گئی تو ناگزیر تیل پیدا ہوئی، مگر یقین یہ ہے کہ یہ غیر آریائی نر فرتے ہیں، ان میں شونہ طبقہ بہت مشہور ہیں۔

تنبلیوں کے طبقے:

چوراسیا (مرزا پوری) پنگارے (پانگر جیل پور کے) مہوبیا (سمیر پوری) جاسوار (جائس کے رائے بریلی) گنگا پاری (گنگا پار کے) پردیشی یعنی (دشاردی غیر ملکی) قوجیا (قونج کے) برہان پوری (برہان پور کے)

ان کے روایاتی نام

شٹلا، بھنڈاری، پتھارا، بنگا پھور، برتن توڑ وغیرہ

ٹوٹی نام:

کنٹارا (کنٹاریے) رچھارے (رچھہ) بندرے (بندر)

پوچا پات:

ان کی خاص عبدناگ بھی ہے، جس میں باسو یعنی سانپوں کی رانی کی پوجا

کرتے ہیں۔ پھول، ناریل چڑھاتے ہیں اور بکرے جھینٹ دیتے ہیں۔

اعتقاد:

ایک پیالے میں دودھ بھر کر پان کے باغ میں رکھ دیتے ہیں تاکہ تانگ سانپ آکر پئے۔ اس طرح وہ سانپ کے کانٹے سے محفوظ رہتے ہیں۔

پان کی کاشت کا زمانہ:

فروری میں قلم لگائے جاتے ہیں۔ پانچ ماہ میں پیداوار حاصل ہو جاتی ہے، بعض ضرب الامثال کہتے ہیں کہ نوکری بغیر مربی کے، نوجوان بغیر پسر کے اور پان بغیر تبا کو کے بے مزہ ہوتا ہے۔ کبھی حیدرآباد وکن میں سفارشوں کا بڑا زور تھا اور لوگ کہا کرتے تھے، ”مربی یا دوسرے بنجور“ تو امیزی وغیرہ کے کثرت استعمال نے دانتوں کو بہت نقصان پہنچایا ہے، بلکہ نشہ باز تو پان میں کوکین استعمال کرتے ہیں جو تباہ کن ہے۔

ادبی حیثیت:

پان ہمارے اردو ادب کا ایک جزو، دیکھا ہے حقد من و سافرین شعرا اور دہنے کو سیکلاؤں طرح باندھا ہے، نیز بعض ہندی شعرا نے بھی بلکہ اس میں پہیلیاں بھی کہی ہیں اور محاورے بھی ہیں۔ ایک خاص کتاب ”بیچہ پیتلی“ عرف کاغذی بیچہ تالیف ۱۲۸۲ء ۱۸۶۱ء مطبوعہ میں بعض اچھی پہیلیاں یہ ہیں۔

۱۔ سات کبوتر ساتوں رنگ

محال میں جاویں ایک ہی رنگ (پان)

۲۔ دیکھ چادروگر کا کمال

ڈالے ہنر نکالے لال (پان)

پان ہندوستان کی نعمت ہے اور مسلمانوں کو بھی اسی وقت سے پیا رہا ہے جب کہ ان کے قدم ہندوستان میں تھے۔ ایک قدیم دکنی شاعر کہتا ہے۔



ہندو مسلمان ایسے مل جل کر رہیں

جیسے سپاری، چرنا کھٹا اور پان

دوست دشمن سوں مل کے رہ ششی

پان سوں جیوں سپاری، چرنا کات

قاری ادب بھی اس سے خالی نہیں۔ امیر خسرو فرماتے ہیں

ہو پان نخلق می سپرد و ہمہ خلق

در عیش و کانش جاں سپاری میکہ

خان آرزو کا بھی شعر ہے جس کا مطلب یہ ہے کہ کوئی شخص کسی کا جھوٹا نہیں

کھاتا۔ مگر پان کا کمال کھالتا ہے۔

کس نہ خورد خوردہ دندان کس

انچہ تو اس خورد ہمیں است ولس

ماہ القاب کی چندا حیدر آبادی کہتی ہے:

لڑائی میکہ بار ختم لعل جانان را

کہ آں لب از زناکت بر بندار دسرفی پاں را

شاہ سراج اورنگ آبادی کی شوقی ملاحظہ ہو۔

جب سے دیکھی ہے خط ہنر میں تیرے لب سرخ

تب سیں سبزے میں چمکی پان کی لالی ہے شوخ (۵۸)

جڑی بوٹیوں کی چائے

مختلف جڑی بوٹیاں مختلف خواص کی حامل ہوتی ہیں۔ جڑی بوٹیوں کی ان خصوصیات کو مد نظر رکھتے ہوئے آج مشرق اور مغرب علاج کے ضمن میں ان دوا کی پودوں سے یکساں فائدے حاصل کر رہے ہیں۔ جڑی بوٹیوں سے چائے بنانے کا تصور جدید اور بہت دلکش محسوس ہوتا ہے، لیکن قدیم طب میں جوشاندے کا تصور بہت پرانا ہے۔ جڑی بوٹیوں سے چائے بنانے کا انداز مغرب نے اپنایا ہے۔ وہ اسے جوشاندے کا نام نہیں دیتے بلکہ چائے (ٹی) کہنے پر اصرار کرتے ہیں۔ اس لئے ہم بھی اسے چائے ہی کہیں گے۔ ویسے بھی جوشاندے کے مقابلے میں چائے زیادہ ہی اچھی محسوس ہوتی ہے۔

جڑی بوٹیوں سے تیار ہونے والی چائے میں بعض پودوں کے صرف پتے، بعض پودوں کے صرف پھول یا ان کی چھال یا بیج یا جڑ استعمال ہوتی ہے۔ اس چائے کو پینے کے انداز بھی مختلف ہیں۔ آپ چاہیں تو سردیوں میں اسے گرم حالت میں چاہیں تو گرمیوں میں اس چائے کو بنا کر خنک کر لیں اور پھر پیئیں۔ چائے پینے کے یہ نئے انداز بھی مغرب کی ایجاد ہیں۔

یہ چائے ابتدا میں بعض لوگوں کو زیادہ ڈانٹنے دار محسوس نہیں ہوتی۔ بعض جڑی بوٹیوں کی چائے اتنی خوش ذائقہ ہوتی ہے کہ بار بار پینے کو دل چاہتا ہے۔ بہر حال یہ چائے جسم میں مرض کے خلاف مزاحمت پیدا کرتی ہے اور قوت مدافعت کو طاقت ور کر کے بیماری کو بھانگنے پر مجبور کر دیتی ہے۔

چائے بنانے کے لئے اگر آپ پودے کا تازہ اجزاء لے رہے ہیں تو آپ کو خشک اجزاء کے مقابلے میں تازہ اجزاء دگنے وزن میں لینے ہوں گے۔ اگر آپ کسی پودے کی جڑ کی چائے بنانا چاہتے ہیں تو پہلے جڑ کو تھیں کر سفوف بنالیں۔ بیجوں کی چائے بنانے سے قبل بیجوں کو کچل لیں۔ چائے بنانے کے لئے پودے کے اجزاء کو اچھلتے ہوئے پانی میں ڈال لیں اور پھر آگ پر تین منٹ تک جوش دیں۔ اس کے بعد اس چائے کو پیالی یا کپ میں

نکال لیں۔ اگر پودے کے اجزاء تازہ ہوں تو اہلے میں دگنا دقت لگائیں۔ اگر کسی پھول سے چائے تیار کر رہے ہیں تو ایک چھوٹے فرانی چین (ایلوٹیم کا نہ ہو) میں پانی گرم کریں۔ اب اس میں پھول ڈال دیں اور دھیمی آگ پر ایک منٹ تک پکھنے دیں۔ اس کے بعد اسے کپ میں انڈیل لیں۔

اس چائے میں دودھ نہیں ڈالا جاتا۔ البتہ آپ چاہیں تو اسے خوش ذائقہ بنانے کے لئے اس میں شہد یا تھوڑا سا لیموں کا رس یا عرق گلاب ڈال سکتے ہیں۔ اگر کسی پھل کا تازہ نکالا ہو اس چائے میں ملا دیں تو اس کے ذائقے اور خوشبو میں مزید اضافہ ہو جائے گا۔ اب باتیں ختم کرتے ہیں اور چائے بنانا شروع کرتے ہیں۔

ٹنکی کی چائے:

ٹنکی (Basil) کا پودا باغیچوں میں بھی لگایا جاتا ہے۔ اس کے پتوں سے بھیجی بھیجی خوشبو آتی ہے۔ اس پودے کے پتے بھیچھروں اور گردے دھانے کے امراض میں مفید ہیں۔ اس کے پتوں کو سر کے میں ابال کر اس کا پانی چہرے پر چھپتانے سے جلد کے مسامات کھل جاتے ہیں اور چہرہ دلکش کھلنے لگتا ہے۔

تیزیات کی چائے:

تیزیات یا بیج بات (Bay Leaf) ایک پودے کے پتے ہیں انہیں برابانی اور قوموں میں مصالحے کے طور پر ڈالا جاتا ہے۔ یہ پتے نظام ہضم کیلئے بہت مفید ہیں۔ اگر کچش کی شکایت ہو تو ان پتوں کے مناسب استعمال سے ختم ہو جاتی ہے۔ چہرے کی جلد کو صاف کرنے کیلئے اس کی چائے بنا کر رگل بالونہ اور گلاب ڈال کر اس میں جوش دیں اور آگ سے اتار کر چہرے پر اس کی بھاپ لیں۔ جلد صاف ہو جائے گی۔

انیسون کی چائے:

انیسون (Aniseed) کے بیج بازار میں عام دستیاب ہوتے ہیں۔ ان میں

سوفہ جیسی خوشبو ہوتی ہے۔ یونانی طب میں اس کا استعمال بہت قدیم دور سے ہو رہا ہے۔ آج سے تقریباً دو ہزار برس قبل کی کتابوں میں بھی اس کا ذکر ملتا ہے۔ اس کے بیج بد ہضمی اور گیس کی شکایت میں مفید ہیں۔ اس کے استعمال سے آنکھوں کی چمک میں اضافہ ہوتا ہے۔ منہ کی بد بو دور کرنے کیلئے بھی مفید ہے۔ چھوٹے بچوں کے نظام ہضم کو درست کرنے کے لئے ان نیوں کو پیس کر کھانے میں ملا دیا جاتا ہے۔ بچوں کی بے چینی اور گھبراہٹ کی کیفیت دور کرنے کے لئے گرم دودھ میں شہد ملا کر ایک چمچی انیسون کا سفوف بھی مل کر کے دینا مفید ہے۔ انیسون کے بچوں کی چائے بنا کر ٹھنڈی کر لیں۔ اس میں روٹی جھگو کر چہرے کی جلد پر ہلکے ہلکے ہاتھوں سے لگانے سے جلد کی چمک بڑھ جاتی ہے۔

بلوگوشہ کی چائے:

بلوگوشہ (Bergamot) دراصل ناشپاتی کی ایک عمدہ قسم ہے۔ یہ نہایت نازک پھل ہوتا ہے۔ معمولی چمچنے سے یہ پھل پھٹ جاتا ہے۔ پاکستان میں یہ پھل غالباً صرف مری میں ہوتا ہے۔ امریکا میں اس پھل کے درخت کے پتے حلق کی سوجن اور سینے کے امراض کے علاج کیلئے استعمال کیے جاتے ہیں۔ اس کے چوں کی چائے بنا کر پانی میں ڈال کر اس سے غسل کیا جائے تو جسم ہلکا پھلکا ہو جاتا ہے اور نہانے کے بعد جسم سے بھینگی بھینگی مہک آتی ہے۔

گاؤ زبان کی چائے:

گاؤ زبان (Borage) کے چوں کی چائے دل کو قوت دیتی ہے، جسم کے بغیر نالی کے غدود کو تحریک دیتی ہے اور جسم کے اندرونی کھامسوں کو غیر ضروری اجزاء سے صاف رکھتی ہے۔ یہ چائے دل و دماغ کو فرحت دیتی ہے۔ اگر گاؤ زبان کے چوں کے ساتھ تسی کے پتے بھی شامل کر دیئے جائیں تو گردوں، مثانہ اور دل کے لئے مفید ہو جاتی ہے۔ اس کے چوں اور پھول کی چائے سے ہسپارہ کرنا خشک اور حساس جلد کے لئے بہت فائدہ مند ہے۔

سیاہ زیرے کی چائے:

سیاہ زیرے (Caraway) کی چائے بھی اسی طرح ہفتی ہے۔ جیسے انیسون کی چائے۔ اس کے فوائد بھی انیسون کی چائے جیسے ہیں۔ اس کی چائے بنانے سے قبل زیرہ سیاہ کو کچل لیں اور پھر گرم پانی میں ڈالیں۔ یہ چائے جگر، پتے اور نظام ہضم کیلئے مفید ہے۔ گیس کی شکایت میں فائدہ مند ہے۔ اس کے استعمال سے گردوں کا کھل بہتر ہو جاتا ہے۔ زیرہ سیاہ جلد کا رنگ صاف کرنے کی بھی خاصیت ہے۔

گل بابونہ کی چائے:

یہ چند بہترین جزئیوں میں سے ایک ہے۔ گل بابونہ (Chamomile) کی چائے کا استعمال بہت قدیم دور سے ہو رہا ہے۔ خواتین میں ایام کے دنوں میں درد اور اعصابی دباؤ کے لئے اس کی چائے کا ایک کپ فوراً فائدہ پہنچاتا ہے۔ جب کام کرتے کرتے ذہن ٹھک گیا ہو، خصوصاً امتحان کے دنوں میں جب طلبہ کو زیادہ بڑھتا پڑتا ہے تو اس وقت سونے سے قبل اس کا ایک کپ چمکنے والا دواغ بھی کھا جاتا ہے۔ اگر رات کو سونے سے قبل پانی میں چند قطرے روغن خضای یا روغن اسطوخودوس (اسے لیونڈ آئل بھی کہا جاتا ہے) ڈال کر غسل کر لیا جائے تو جسم کے ساتھ ساتھ دماغ بھی ہلکا پھلکا ہو جاتا ہے۔ اس کے بعد گاؤ زبان کی چائے پی کر بستر پر لیٹنے سے نیند جلدی آ جاتی ہے اور صبح بیدار ہونے کے بعد چمکنے کا شائبہ بھی نہیں ہوتا۔ جو سبب بہت جلدی چمکنے کا شکار ہو جاتے ہیں انہیں گاؤ زبان کے چوں کی چائے شہد سے میٹھی کر کے پانی چاہیے۔ گاؤ زبان کے پھول پانی میں ڈال کر جوش دیں اور پھر ٹھنڈا کر کے بالوں کو دھوئیں، بالوں میں چمک پیدا ہو جائے گی۔

کاسنی کی چائے:

کاسنی کی جز (Chicory Root) کی چائے جگر کے لئے خاص طور پر مفید ہے۔ کاسنی کی جز کو پہلے معمولی سا آگ پر بھون لیں اس کے بعد اسے پیس کر چائے

بنائیں۔ یہ پتے اور جگر کی شکایات میں مفید ہے۔ اس میں معمولی سی لیٹین خاصیت بھی ہے۔ یعنی یہ قبض ختم کر کے سہل سے غیر مواد خارج کرواتی ہے۔

دھنیا کی چائے:

دوسرے بھجوں کی طرح دھنیے (Coriander) کی بھی چائے بنائی جاتی ہے۔ دھنیا پکھل کر اسے اچلتے ہوئے پانی میں ڈال کر اچھی طرح جوش ہونے دیں۔ یہ چائے بدہضمی اور گیس کی شکایت ختم کر دیتی ہے۔ یہ چائے جلد کے رنگ کو صاف کرنے کے علاوہ خون کو بھی صاف کرتی ہے۔

سوئے کی چائے:

سویا (Dill) دراصل دھنیے اور پودے کی طرح کا ایک پودا ہے۔ اس کی چائے نفع اور شیر خوار بچوں میں پیٹ کے درد اور گیس کی شکایت کے لئے بے حد مفید ہے۔ طب یونانی میں عرق حبش جو نفع بچوں کے پیٹ کی خرابیوں میں استعمال کرایا جاتا ہے وہ دراصل سوئے کا عرق ہوتا ہے۔

سونف کی چائے:

سونف (Fennel Seeds) کے پودے میں دو آبی کے طور پر سونف کا بیج ہی سب سے طاقت ور اثرات والا جز ہے۔ اسے بدہضمی میں استعمال کرایا جاتا ہے۔ آنکھیں دکھ آنے کی شکایت میں سونف کو پانی میں ابال کر اس پانی کو ششدر کر لیں۔ اس پانی سے آنکھوں کو نکور کرنے سے آنکھوں کی سرخی اور جلن ختم ہو جاتی ہے۔ چہرے کے رنگ کو نکھارنے کے لئے سونف کی چائے بنا کر اس میں شہد اور دہی اچھی طرح ملا لیں۔ اب اس آمیزے کو چہرے اور گردن پر لگا کر پندرہ منٹ کیلئے لیٹ جائیں۔ آنکھوں پر پانی میں بھگوئی ہوئی روئی رکھ لیں۔ پندرہ منٹ کے بعد اپنا چہرہ اور گردن نیم گرم پانی سے دھو لیں۔ جلد صاف اور چمک دار ہو جائے گی اور آنکھیں بھی چمک اٹھیں گی۔

خربوب کی چائے:

خربوب (Carob) کے درخت میں پھلیاں لگتی ہیں۔ ان پھلیوں میں لوسہ جیسے بیج ہوتے ہیں۔ مغربی ممالک کے علاوہ برصغیر میں بھی ہوتا ہے۔ پاکستان میں یہ بہت ہوتا ہے۔ اسے سنڈی میں کنڈی اور پنجابی میں جند کہا جاتا ہے۔ مغربی ممالک میں اسے چاکلیٹ اور کوکو کے تہاؤں کے طور پر استعمال کیا جاتا ہے۔ اس کے بیجوں کا سٹوف بنا کر ایسی مٹھائیوں میں خاص طور پر ڈالا جاتا ہے جو بچوں کو بہت مرغوب ہوتی ہیں۔ اس کے استعمال سے بچوں کے دانتوں میں کیڑا نہیں لگتا اور انہیں غذائیت بھی کافی مقدار میں مل جاتی ہے۔ دستوں کی بیماری میں بھی اسے استعمال کیا جاتا ہے۔

بھجواہوئی کی چائے:

بھجواہوئی (Nettle) برصغیر کے علاوہ مغربی ممالک میں بھی پائی جاتی ہے۔ مغربی ممالک کے افراد اس بوئی کے چوں کی چائے استعمال کرتے ہیں۔ اس بوئی کے چوں میں باریک باریک کانٹے ہوتے ہیں۔ اگر یہ کانٹے جسم کو چھو جائیں تو اس مقام پر ایسی جلن ہوتی ہے جیسے بھجھو کے ڈنگ لگنے سے ہوتی ہے۔ اس چائے میں حیاتین د، فولا، ویکٹیم اور دوسرے اہم معدنیات ہوتے ہیں۔ جس کی وجہ سے اسے خون کی کمی کے مریضوں میں ٹانگ کے طور پر استعمال کرایا جاتا ہے۔ جوڑوں کی سوجن کے مریض اور سانس کی تنگی کے مریضوں میں یہ فائدہ مند ہے۔ چائے بنانے کیلئے اس کے بچے خشک اور تازہ دونوں طرح استعمال کیے جاتے ہیں۔ اس کی چائے بہت لذیذ اور غذائیت سے بھرپور ہوتی ہے۔

پودینے کی چائے:

پودینے (Mint) کی چائے دو آبی لحاظ سے بہت مفید ہوتی ہے۔ اس کا استعمال بدہضمی، سانس کی نالی کی سوجن (برڈنکل س) اور سرکھائی اور زکام میں کیا جاتا ہے۔ یہ چائے بہت لذیذ اور خوشبودار ہوتی ہے۔ دن بھر تھک جانے کے بعد اس چائے کا ایک کپ جسم کی

تھکن کو ختم کرتا ہے۔ اس چائے سے گھس کی تکلیف میں فوری آرام آجاتا ہے۔ یہ چائے آنسو کو صاف کرتی ہے جس کی وجہ سے سانس میں ناکواریاں آنے کی شکایت ختم ہو جاتی ہے۔

رس بھری کی چائے:

یہ چائے رس بھری (Raspberry) کے پتوں سے تیار کی جاتی ہے۔ اس چائے کو ان خواتین میں خاص طور پر استعمال کیا جاتا ہے۔ جو ماہ بننے والی ہوں۔ یہ چائے بچے کی پیدائش میں آسانی کے علاوہ دودھ کی پیدائش میں بھی اضافے کا باعث بنتی ہے۔ اس کے علاوہ جلی میں بھی اس سے فائدہ ہوتا ہے اور آنسو کو نظام ہضمی اس سے سمجھ جاتا ہے۔

گلاب کے ڈھنسل کی چائے:

مغربی مالک میں یہ چائے نزلہ زکام کے علاج کے لئے بہت مقبول ہے۔ گلاب کے ڈھنسل (Rose Hip) سے مراد گلاب کے پھول کا پیچھے والا وہ حصہ ہے جو جڑی سے لگا ہوتا ہے۔ یہ چائے حیاتین الف، ب، ج اور وٹامین حاصل کرنے کا بہترین ذریعہ ہے۔ اس کی ایک کپ چائے بنانے کے لئے گلاب کے خشک ڈھنسل ایک چمچ لے کر اگلنے ہوئے پانی میں ڈالیں۔ تھوڑی دیر پانی میں جوش آنے دیں۔ اس کے بعد چھان کر پی لیں۔ موسم سرما میں اس چائے میں لیموں کا رس، شہد اور ایک چمچ لے ہوئے گرم مصالحے ڈالنے سے یہ چائے خوش ذائقہ ہو جاتی ہے۔ کوئٹہ کے گلاب کے ڈھنسل (جز) میں سب سے زیادہ وٹامن سی موجود ہوتی ہے۔

بالچھر کی چائے:

بالچھر کو سنبل الطیب (Valerian) بھی کہا جاتا ہے۔ اس بوٹی کا عام نام ملی ٹوٹن ہے۔ اس بوٹی کی خوشبو بیلیوں کو بہت پسند ہوتی ہے۔ اس بوٹی کی جڑ کی چائے مسکن اثرات کی حامل ہوتی ہے۔ اور اعصابی پریشانی جیسی شکایات کو دور کرتی ہے۔ اس کے استعمال سے آدمے سر کا درد اور دل دھڑکنے کی کیفیت ختم ہو جاتی ہے۔ اسے رات سونے

سے نکل استعمال کرنا چاہیے۔ اس چائے کی بو ناخوش گوار ہوتی ہے۔ اس لئے اس میں کوئی خوشبودار چائے ملائیں چاہئے یا شہد اور چیلوں کا تازہ رس بھی استعمال کیا جاسکتا ہے۔

ککروندے کی چائے:

یہ چائے ککروندے (Dandelion) کی جڑ سے تیار کی جاتی ہے۔ مغربی جڑی بوٹیوں کی دکانوں میں اس بوٹی کی جڑ ثابت یا پسی ہوئی دونوں طرح سے مل جاتی ہے۔ یہ چائے بھیرن ٹامک ہے اور نیکر اور پیٹاب کے اعضا کے علاوہ جوروں کے درد کی شکایت میں بھی مفید ہے۔ اس چائے کا ذائقہ تلخ ہوتا ہے۔ اس لئے ذائقے کو بہتر کرنے کے لئے اس میں کوئی اور چیز ملائی جاسکتی ہے۔

نارنگی کا لذیذ شربت:

چھ سات نارنگیاں (اس کی جگہ کیوی یا سی بھی استعمال کی جاسکتی ہے) دو لیٹروں، ڈھائی کلو شکر، ۸۰ ایلیٹر (تین پائنت) ایلتا ہو پانی، ساٹھ گرام (۲ اونس) نارنگی ایسڈ، تیس گرام (ایک اونس) سٹرک ایسڈ اور تیس گرام (ایک اونس) ایتھم سالت، نارنگیوں اور لیٹروں کا رس نکال لیں اور سب چیزوں کو ایک جگہ ایک برتن میں رکھ لیں اور پھر اس پر ایلتا پانی اڈیل دیں۔ جب یہ محلول غلط ہو جائے تو اسے بوتل میں بھر دیں۔ یہ شربت گرمیوں میں پیاس بجھانے میں بے مثال ہے۔ اس شربت میں برف بھی شامل کی جاسکتی ہے۔

پودینے کا خوش ذائقہ شربت:

پودینے کی ایک بڑی گٹھی دھولیں۔ اسے ایک برتن میں رکھ کر اس کے اوپر ایک کپ شکر اور پانچ عدد لیموں کے رس سرسبز، پودینے اور اس آئیز سے کوڈو گھٹنے تک اسی طرح رکھا رہنے دیں۔ اس کے بعد اس محلول کو جگ میں بھر لیں۔ برف ڈال کر اس میں ادراک کا سرکہ اور پودینے کی چند پتیوں ڈال کر پی لیں۔ یہ نہایت لذیذ اور خوش ذائقہ شربت ہوگا جو دل و دماغ کو کھلی قوت دے گا۔ (۵۹)

ستیانسی

شکرف مومیا کرنا: خم ستیانسی جو کہ اسی سال کے ہوں (یعنی دوسرے سال کے نہ ہو) ان کے درمیان شکرف رکھ کر چند دفعہ توشہ کی آگ دو۔ شکرف مومیا ہو جائے گا۔

طلاء ۱: خم ستیانسی، اندر جو، ہرمنی، سفید کیمیر کی چھال، مال لنگی، خم دھتورہ، مرج فراسانی، راکہ پتیل، ہموزن پس کر چٹیلی میں حل کر لو، ایک ماشہ خشک اور سیون بجا کر ملیں اور برگ پان باندھیں۔ صبح کو گرم پانی سے دھو لیں۔

۲: خم ستیانسی، جھونکا ہموزن کوٹ کر بذریعہ چال جنتہ تیل نکالیں۔ ۳۔ ماشہ ذکر پر خشک اور سیون چھوڑ کر ملیں اور اوپر برگ پان باندھیں۔

ملذذ: خم ستیانسی، جڑ کیمیر سفید پھول قدرے ملا کر سر او پانی یا روغن چٹیلی میں گھس کر طلاء کریں۔

چنبیل: خم ستیانسی کو رس بوٹی ہزار دانی میں گھس کر کئی مرتبہ لگائیں۔

داؤ: خم ستیانسی، ہمرامہر کھجوری پس کر داؤ کو پھلکا کر دن میں بار لگائیں۔

امراض خون، خارش، پھوڑا، بھنسی: خم ستیانسی ۵ تولہ، خم نیم ۳ تولہ، رز ایک تولہ، ان کا سفوف کر لیں۔ اور ہمرامہر جھڈ جنگلی تیر کے برابر گولیاں بنالیں۔ ۲۔ کوئی صبح و شام ہمرامہ پانی کھائیں۔

اکوتہ، چھاجن، چنبیل: خم ستیانسی ۲/۲ تولہ، سرگنجا ایک سیر (مروس) کے تیل کی طرح اس کا تیل استعمال ہوتا ہے) پکڑے میں باندھ کر یوں لگائیں۔ پھر آگ سے اتار کر گرم گرم ی بل بند یا لنگری میں جیس کو تیل نکل آئے گا، اس تیل میں نیلا تو تیر بریاں ایک چھانک۔ مردہ سبک ۲/۲ تولہ، مسل ۲/۲ تولہ ملا کر گھوٹ کر مرہم بنالیں۔ یہ صبح و شام لگایا کریں۔

پھوڑے، بھنسی، پھوڑے جو پھوٹ کر پچھر بھر جائیں: خم ستیانسی کا ہمرامہ پانی سل بند پر گس کر مرہم بنا کر لگائیں۔

نوٹ: حسب ضرورت سرد یا گرم پانی میں گھوٹیں۔

پھوڑا، بھنسی، خارش، مصفا خون: خم ستیانسی کا سفوف ہمرامہ پانی خوری گولیاں بنا کر سایہ خشک کر لیں۔ ایک گولی دو پہر اور شام ہمرامہ پانی کھائیں۔

آتشک: خم ستیانسی حسب طاقت دھماکے سے تین ماشہ تک روزانہ پانی ایک چھانک میں گھوٹ کر پلائیں۔ تیسرے دن دوا کی مقدار کم کر دیں۔ حسب ضرورت دوا کا تائدے ۲۱ دن تک پلائیں۔ گندہ مواد بذریعہ قے اور دست خارج ہوگا۔ اگر مرہم بنڈ حال ہو جائے تو گھبراؤ مت خود بخود یہ کمزوری دور ہو جائے گی۔

آتش، خارش، پرانے زخم، درد پیٹ، وجع المفاصل (گھٹیا): خم ستیانسی، حب الفیل (کالا دانہ) ہموزن، اور اس کے برابر دیسی کھانڈ ملا کر سفوف کر لیں۔ یہ ماشہ صبح و شام پانی کے ساتھ کھائیں۔

آتشک، ناسور، بھنکرہ، پھوڑا، یا ما (کھجیل) داؤ، چنبیل: خم ستیانسی

۸ تولہ، مردہ سبک ایک تولہ، سبیل کھڑی ایک تولہ، سفیدہ ایک تولہ، سندور ایک تولہ، کا فور ایک تولہ، راکہ جتنی سہاری ایک تولہ، تھی گائے ۱۰۱ اپار پانی سے دھویا ہوا حسب ضرورت پانی میں حل کر کے مرہم بنالیں۔ صبح و شام لگائیں۔

نوٹ: کبھی دھونے کا طریقہ کانسی کی تھالی میں مکھن رکھ کر پانی سے دھو کر پانی نکال دو۔ آخر میں مکھن کو کسی برتن پر چھار کھتا کہ پانی کی ایک پوند بھی رہے۔

امراض جلد پرانے، داؤ، کھجیل، امراض جلد کئیروں والے: خم ستیانسی، اسیر، خم پھوڑا اسیر اجوان اسیران کو نیم کوٹ کر کے لوبے کی کڑا سی میں ڈال کر دھبی آگ پر رکھیں۔ جب ان کا رنگ کالا پڑ جائے تو آگ سے اتار لیں۔ سرد ہونے پر مندرجہ ذیل ادویات کا سفوف ان میں ملا کر ایک جان کر لیں۔

نیزاقھوتا، کندھک، بھنگوی، سہاک، کانور ہر ایک دو ۵ تولہ، امراض جلد میں سرسوں کے تیل میں گھوٹ کر لگائیں۔ اگر مواد نکلتا ہو تو سر ستیاناسی یا کھٹی چھانچو دی میں کھس کر لگائیں۔

تنبیہ: اس دوا والا تھ آکھوں کو نہ لگنے پائے۔

آتشک، بدہ، نامور، پھوڑے، بھنگدیر، خٹاریر، امراض جلد، جذام، گھٹیا، امراض والیو، ذیابیطس، کان برہنا: خم ستیاناسی ۲ تولہ، خم اندرائن ۲۰ تولہ، ہلدی ۵ تولہ، کھنیا سفید ۵ تولہ، گیلانگدہ پیر وزہ ۵ پڑھ سیر، ادویات کو نیم کوٹ کر کے گندہ پیر وزہ میں ملا کر ایک پٹنی صراحی میں بھر دیں اور صراحی کا منہ مغربی سے لوہے کے تاروں سے بند کر دو۔ اور ایک پرانی لوہے کی کڑا ہی جس کے چنرے میں سوراخ ہوں پر رکھ کر اس میں صراحی منہ کے بل رکھو۔ تاکہ صراحی کا منہ چو لہے کی طرف نکلا ہوا ہو۔ اب ریت کڑا ہی میں بھر دو تاکہ صراحی کا پینڈا ڈھک جائے۔ مگر کڑا ہی کچھ خالی رہے۔ خالی جگہ میں اولیہ بھر کر آگ لگا دیں۔ اور چو لہے میں ایک پینالہ رکھیں۔ اس پینالہ میں تیل چک کر جمع ہو جائے گا۔ جب تیل کے ساتھ دوا بھی اُٹنے لگے تو تیل بند کر دیں۔ یہ تیل بھن، بتاش، پیان میں ۳ پونڈ ڈال کر صبح کو کھائیں۔ اگر ضرورت ہو تو شام کو بھی کھائیں۔ مریض گرم پانی سے نہ پائے۔ غذا مونگی کی دال چھلکا والی، پالک، کرپلا، بھنڈی توری، پرول، ہتھی، چولائی کا ساگ، گیہوں کی روٹی، کھی، دودھ، بالائی کھن اور کھنیں۔

اسہال، قے ہر قسم، ہیضہ، جلودھر، درد شکم، درد جو (مفاصل): خم

ستیاناسی کا بنف کر کے ہموزن کھاٹ ملا لیں۔ ۱۳ اش ایک ایک گھنڈہ بعد دیں۔ دستوں کی حالت میں فیضانڈش ششاش یا سردابی، خس یا معری کے شربت کے ساتھ دیں۔ دوسرے امراض میں دودھ گائے یا دیگر مناسب بدرقہ کے ساتھ دیں۔ اور مفاصل کی حالت میں ۳ ماشہ سے ۹ ماشہ صبح و شام دودھ کے ساتھ کھائیں۔ (۶۰)

ایک حیرت انگیز بوٹی

سکستوسوماس یا پالمبارز یا نامی مرض سے ترقی پذیر دنیا کے لاکھوں انسان ہلکان اور بیمار رہتے ہیں۔ یہ مرض بعض اوقات مہلک بھی ثابت ہوتا ہے یہ ایک طفلی انفیکشن ہے۔ اس مرض سے لوگوں کو محفوظ رکھا جا سکتا ہے۔ بشرطیکہ انتھوپیا کے ایک سائنسدان کی دریافت سے پھر بمراسفہ استفادہ کیا جائے۔ انہوں نے یہ دریافت ۲۵ سال پہلے کی تھی۔

طفیلی کپڑوں سے پھیلنے والے امراض کے کو جوان، اپرائیو لیما نے ۱۹۶۳ء میں یہ بات دریافت کی کہ جن علاقوں میں اس مرض کا زور گھونگوں کی کثرت کی وجہ سے ہے وہاں ایک جھاڑی کے پتوں سے ان کا خاتمہ ہو جاتا ہے۔

انہیں شبلی انتھوپیا کے مقام ادوا میں اس مرض کی دبا پھوننے کے بعد بھیجا گیا تھا۔ انہوں نے محسوس کیا کہ یہاں دودیا گواگوا اور آسیم یہاں کے لوگوں کی سرگرمیوں کا مرکز ہیں۔ انہوں نے ان دریاؤں کے کنارے پر گھونگوں کا مطالعہ شروع کیا۔ یہ بات پہلے دریافت ہو چکی تھی کہ اس مرض کے طفلی جراثیم دراصل ان گھونگوں ہی میں ہوتے ہیں اور اصل کام ان کا خاتمہ تھا۔

بقول ڈاکٹر لیما میں نے بار بار یہ محسوس کیا کہ یہ گھونگے صرف ان مقامات پر ہی ہلاک ہوتے ہیں۔ انہوں نے کچھ گھونگے پکڑے اور ایک بائلی میں انہیں پکڑے دھونے کے مقامات پر لے جا کر ان خواتین سے کہا کہ جس جھاگ میں وہ کپڑے دھو رہی ہیں وہ گھونگوں کی بائلی ڈال دیں۔ اس جھاگ کے پڑتے ہی یہ گھونگے تڑپ کر مر گئے اور اپنے خول میں سڑ کر رہ گئے۔

یہ خواتین ایک جنگلی درخت اینڈوز فائولا کا ڈونے کا ٹڈر کے بیروں کے پھٹکے سے یہ جھاگ بنا کر اپنے کپڑے دھوتی ہیں اس پھل کا سلوف پانی میں گھولنے سے خوب جھاگ بنتا ہے اور اس میں کپڑے اچلے ہو جاتے ہیں ڈاکٹر نے اپنی لیبارٹری میں مزید تجربات کے ذریعے سے ریٹھے جیسی ملاحیت والے اس پھل کی خصوصیت کی مزید تشریح کی۔ اس دریافت کے بعد پانچ سال تک ادوا کے علاقے میں اس پر مزید مطالعہ ہوا۔

گھوگھوں کے خلاف اس کے استعمال سے پہلے اس علاقے کے ایک سے پانچ سال عمر کے ۵۰ بچے بلہاریا کے مریض تھے پانچ سال بعد یہ تعداد گھٹ کر ۸ ہو گئی۔

اس پھل کا ست یا ایکشرٹک حاصل کرنے پر فی کس ۱۰ سے ۲۵ ڈالر سالانہ لاگت آتی ہے۔ جب کہ اس مقصد کے لئے استعمال ہونے والی گھونٹے مار دو یا بیوسائڈ ۲۵ ہزار ڈالر فی ٹن کے حساب سے ملتی ہے۔ جو بے حد گراں ہے غریب عوام اسے خرید نہیں سکتے۔

بقول ڈاکٹر لیماء ایک مسئلہ یہ ہے کہ مارکیت میں پہلے ہی سے اس قسم کی کیمیائی دوائیں موجود ہیں اور لوگ ایسی چیز پر سرمایہ لگانا نہیں چاہتے۔ جو انہیں زیادہ پیسے نہیں دلا سکتی اور ہم اب تک اس کی فوری تیاری اور اس کے لئے درکار وسائل فراہم نہیں کر سکے۔

تاہم اب مشکلات دور ہوتی نظر آ رہی ہیں اب اس پودے کی ایک ایسی قسم تیار کر لی گئی ہے جو نقصان دہ کیڑوں کا مقابلہ کر سکتی ہے اور اس میں پھل بھی زیادہ گتے ہیں اسے بڑے پیمانے پر کاشت کیا جاسکتا ہے۔ کیلیا، تیزابی، یوگنڈا، زمبابوے، زیمبیا، سوازی لینڈ اور برازیل میں اس کی بڑی کامیاب کاشت ہو چکی ہے۔

بلہاریا کے خاتمے کے اس سے طریقے کو عام کرنے کی راہ میں دراصل کئی بین الاقوامی سائنسی رکاوٹیں حائل ہیں۔ جنہیں دور کر کے ہی اسے محفوظ قرار دیا جاسکتا ہے اور اسے بین الاقوامی برادری کی مکمل حمایت حاصل ہو سکتی ہے۔ (۶۲)

مغربی آسٹریلیا کے نادر پھول

بے پایاں ریگزاروں اور کوہساروں میں عجیب و غریب پودوں اور پھولوں کی بہا قدرت خداوندی کے سننے سننے کر شے دکھاتی ہے

دنیا کا سب سے چھوٹا براعظم آسٹریلیا جنوبی نصف کرے میں خط ہدی (Capricorn) پر بحر الکاہل اور بحر ہند کے مابین واقع ہے۔ اسے دنیا کا سب سے بڑا

جزیرہ بھی کہا جاتا ہے۔ ۲۹ لاکھ ۶۶ ہزار مربع میل پر محیط اس ملک کی آبادی ایک کروڑ ۸۳ لاکھ کے لگ بھگ ہے۔ اس کا مغربی حصہ دو ہزار فٹ بلند سر قلع ہے جو یادہ تر بخر ہے۔ مغربی آسٹریلیا کا قریب پونے دس لاکھ مربع میل اور آبادی محض سولہ لاکھ کے لگ بھگ ہے۔ یہاں کوئی دریا نہیں۔ اس کا دار الحکومت پرتھ ہے جسے اہل پاکستان کرکٹ کے حوالے سے خوب جانتے ہیں۔ خطے کی اسی فیصد آبادی اسی شہر میں رہتی ہے۔ مغربی آسٹریلیا میں دو بڑے صحرا گریت سینڈی ڈیزرٹ اور گریت ڈکنو ریہ ڈیزرٹ ڈیزرٹ ڈیزرٹ لاکھ مربع میل پر محیط ہیں۔ گریت ڈکنو ریہ ڈیزرٹ کے مغرب میں کانگورو کے مقام پر شہور زمانہ سونے کی کانیں ہیں۔ مغربی آسٹریلیا کے شمال میں بحیرہ تھیم اور مغرب اور جنوب میں بحر ہند پھیلا ہوا ہے۔ بحیرہ تھیم اسے انڈونیشیا سے جدا کرتا ہے۔

پانچ کروڑ سال پہلے جب آسٹریلیا اور ٹارگینیکا ایک دوسرے سے جدا ہوئے تو بارانی جنگلوں نے آسٹریلیا کو ڈھانپ لیا۔ جوں جوں آسٹریلیا شمال کی طرف کھسکتا چلا آیا اور آب و ہوا خشک ہوتی چلی گئی، یہاں شور و زگی اور عریاں کاری کے نتیجے میں سطح زمین پر زرخیز مٹی کہیں کہیں رہ گئی۔ باقی دنیا سے علیحدگی اور نئے حالات سے سازگاری کے باعث یہاں جانوروں اور پودوں کی نئی انواع وجود میں آئیں جو اور کہیں نہیں پائی جاتیں۔ کینگر و، کولا رچھ، بلیٹلی پس، ڈوگواتی، جنگلی کتا، تھیلی دار بچھ نماد و میوٹ اور تسناتی بھوت (Tasmanian Devil) اور بھونکنے والی چمپکیاں آسٹریلیا کے منفرد جانوروں میں شامل ہیں۔

منفرد حیوانات کی طرح آسٹریلیا مخصوص قسم کے پودوں اور پھولوں سے بھی مالا مال ہے، خصوصاً مغربی آسٹریلیا میں ان کی رنگینیاں اور بھونکونی عجب بہار دکھاتی ہے۔ ڈرائی اینڈ رانی صحرائی پودے کی یہاں بچاؤ سے اقسام پائی جاتی ہیں۔ ”گھاس پٹیر“ ڈیرگی میں کارآمد کیڑوں چٹھوں کو اپنی طرف مائل کرنے کے لئے اپنے لمبے لمبے پھولوں کو اوپر آسمان کی طرف نکالتا ہے۔ اور سبز کانٹائی موتی خیرات کی عادی ہو کر دہی رشتی ہے حتیٰ کہ بارش اسے نئی زندگی سے آشنا کر دیتی ہے۔ اور گلابی ”سورچرہ“ نامی پھول کو پودا حیرت انگیز طور پر بلند

چٹائی اجماروں کے درمیان جڑ پکڑ لیتا ہے۔

قریباً تین سال پہلے کیری وٹنکی، نباتاتی فنکار فلپائنکسی کے ساتھ مغربی آسٹریلیا کے صحرائیں ٹرک پر سفر کر رہا تھا۔ کچی سڑک پر چلتے چلتے ٹوٹنکی نے اچانک ٹرک روک لیا اور بائیں طرف دیکھتے ہوئے پکارا تھا: ”خوب؟“ کیلی گارڈا بادل زائل ہوا تو اس نے بائیں جانب سحرانی جھاڑیوں کے ساتھ ساتھ اگے ہوئے خوبصورت پھولوں کی طرف اشارہ کرتے ہوئے کہا: ”یہ میرے پرانے دوست ہیں۔“ ٹوٹنکی دراصل ہر سال ان پھولوں کی بھارد کھینچے وہاں آتا تھا۔ یہ پھول گول شکل میں کچے راستے کے ساتھ ساتھ اس طرح اگے ہوئے تھے جیسے قہروں اور یادگاروں پر چڑھاے جاتے ہیں۔ درمیان میں سبز چٹائیں اور گولٹیں جیسے گول اور مکمل حاشے میں رنگ پر رنگ پھول کھلے ہوئے تھے۔

مغربی آسٹریلیا میں جنگلی پھولوں کی بارہ ہزار اقسام پائی جاتی ہیں۔ تین ماہ کے لئے یہاں کی بیشتر زمین ان پھولوں سے ڈھک جاتی ہے۔ آسٹریلیا کے قدیم باشندے جو ابارجن (Aborigines) کہلاتے ہیں، آب حیات (Nectar) سے بھرے پھولوں کو پانی میں بھگو کر شیریں مشروب تیار کرتے ہیں۔ وہ صدیوں سے ایسا کرتے آ رہے ہیں۔ ٹککوری کی ابارجن فنکار دھیری ٹیکلین لمبے رب بھرے پھولوں کو گولی کے مانند بڑے لٹکی ہوئے۔ وہ ٹھنڈے بھی لٹکتے ہیں اور کڑوے بھی۔ جب انیسویں صدی بھوسوی کے وسط میں ہم جو لڈو لک لاٹھا ہارٹ نے آسٹریلیا کو پار کیا تو خوراک کے سلسلے میں اسے ابارجن مسکنوں پر انحصار کرتا پڑا تھا۔ اس نے ابارجن کے ہاں درختوں کی چھال کے برتن پائے جو پھولوں کے ٹھنڈے پانی سے بھرے تھے۔ وہ لکھتا ہے: ”میں نے ”ٹھنڈے پانی“ سے بھرے چھال کے برتن کو منہ سے لگایا اور جی بھر کر پیاس کے عوض انہیں پھیل کا ایک شبنم دیا تو وہ خوش ہو گئے۔“

اولن کی قمیٹیں گرنے کے باعث مغربی آسٹریلیا کے ”بھیر وائل“ اب سیاہوں خصوصاً جاپانیوں سے انتہا کرتے نظر آتے ہیں کہ ہماری زمینوں سے پھول اپنے ہاں لے جایا کریں۔ بہت سستے پڑیں گے۔ مغربی آسٹریلیا میں درجہ حرارت اکثر ۱۲۰ فارن ہائیٹ تک جا پہنچتا ہے جس سے زمین جھلس جاتی ہے۔ اور سردیوں میں اگر بارش ہو جائے تو سنگ

خاراک کی بڑی بڑی چٹائوں کے پہلو میں ”بوریا“ نام پودوں میں جان پڑ جاتی ہے اور لہلہاں اور چند بھتوں کے لئے پھولوں کی بھارد دکھانے لگتے ہیں۔

سر جوزف ہینکس مشہور برطانوی ہم جو سیاح اور آسٹریلیا پر ۱۷۷۰ء میں برطانوی دعویٰ پیش کرنے والے کپٹن کلک کے ہمراہ جاتی طبع (Botany Bay) کے ساحل پر اترتا تھا اور اس نے چٹکیا نامی پھولوں کے پہلے نمونے جمع کیے تھے۔ یہ پودے جو ہینکس کے نام سے موسوم ہیں ان میں کوئڈا قد جھاڑیوں سے لے کر نوے فٹ اونچے درخت شامل ہیں۔ ان میں سے ہینکس ریور ساحلی چٹائوں پر بڑی بڑی موسم جیوں کی طرح ایسا دھنڑا آتے ہیں اور یہ برٹلی مرطب ہواؤں سے نمی پا کر خوب پھولتے پھلتے ہیں، تاہم جلد ہی ایک پھوسدی ان کا ستیاناس کر دیتی ہے جو بوہائی شکل اختیار کر گئی ہے۔ ان پودوں کی بہت سی اقسام اس وبا کے باعث یکسر مٹ جانے کے خطرے کا سامنا کرنے پر مجبور ہیں۔ (سردی کی تصویر انہی ستون نما پودوں کی ہے)

ہینکس ریور میزسیائی کا پھول جب پورا کھل اٹھتا ہے تو اس کا ایال جھڑ جاتا ہے اور نیچے سے ٹھنڈیں پھول چٹوں کا مخروط (Cone) نمودار ہوتا ہے۔ اور تینوں والے نوٹے پھولتے ہیں تو پھول چٹاں کھل جاتی ہیں۔ مغربی آسٹریلیا ہینکس کی اکٹھ اقسام آتی ہیں۔ ان میں سے چٹکیا انکاکا کے بیج برسوں پڑے رہتے ہیں حتیٰ کہ آگ سے ان کی جہیں پھٹتی ہیں اور اندر سے بیج نکل کر نکھر جاتے ہیں۔

آگ جو کئی آسٹریلیائی جنگلی پھولوں کی بچا کے لئے لازمی ہے، اس کے بھڑک اٹھنے سے زندگی کا مقابلہ کم ہو جاتا ہے، پودوں کی پھلیاں کھل جاتی ہیں، بیجوں کو اگنے کا موقع ملتا ہے اور آگ کی راہ اگنے والے پودوں کے لئے کھاد کا کام دیتی ہے۔ آتشیں دھن سے کی خاطر جنگل میں دانستہ لگائی ہوئی آگ سے بھی زمین پر سب کچھ جہم ہو جاتا ہے، ٹڈ منڈتے اور جانوروں کو ڈھانچے کھڑے اور پڑے رہ جاتے ہیں۔ جیسے پہاڑ بھوت نامی چھپکلیوں کے سوختہ لاشے۔ یہ دیوقامت چھپکلیاں بیجوں کے کھا کر زندہ رہتی ہیں۔

انہی جنگلوں میں ”سدا بھار“ پودے اگتے ہیں جن پر لطیف کاغذ جیسے پھول حد نظر

تک عجیب ساں دکھاتے ہیں۔ یہ تمام ہندو اہلکار کیتھکروڈس کا سن بھاتا کھا جاتیں اور ان کے تازہ پھول صرف ایک ماہ تک لہلہاتے ہیں۔ جب وہ مرجھاتے ہیں تو مکمل طور پر نیا ہو جاتے ہیں اور زمین اگلے سال تک جھلی ہوئی رہ جاتی ہے۔

ماہر نباتات الیکس جارج کہتا ہے: ”کوئی نہیں جانتا کہ ان پھولوں کی انواع کتنی ہیں۔ مغربی آسٹریلیا کے تقریباً دس لاکھ مربع میل رقبے پر پھولوں اور پودوں کی نئی سے نئی انواع دریافت ہوئی رہتی ہیں۔“ ۱۹۹۵ء میں ”پروپوپول“ (Feather Flower) کی چارٹی انواع دریافت ہونے سے ان کی مجموعی تعداد پوری سو ہو گئی۔ مقامی مکمل مراد یہ (Daiei) کی ۸۰۰ معلوم انواع دنیا میں اور کہیں نہیں پائی جاتیں۔ ان کی تحلیل کے پروں جیسی رنگارنگ پتلیاں حسن فطرت کا عجیب شاہکار پیش کرتی ہیں۔ یہاں بعض جنگلی پھول صرف ایک چھوٹے سے علاقے میں اگتے ہیں۔ سرخ، جامنی، زرد اور ہز رنگوں کی دھنک لیے کیلا انڈس اپنی ہزاروں پھول انیسائے قصبے کے ارد گرد صرف پچیس مربع میل زمین پر کھلانظر آتا ہے، اور کہیں بھی نہیں اگتا۔ یہ شیشی صبح میں اس طرح جگمگاتا ہے جیسے تھما سا برف محل ایسا دہ ہو۔

اس براعظم کا ایک مخصوص پرنده ایمو جواڑنے کی صلاحیت سے محروم ہے، مغربی آسٹریلیا میں بھی عام پایا جاتا ہے۔ اس کا پاؤں ڈانڈا جیسا ہوتا ہے۔ اسے آپ آسٹریلیا کا شتر مرغ کہہ لیجئے۔ لاہور میں پڑا مگر کے جنوب مشرق گوشے میں یہ جانور سو گوار کھڑا نظر آتا ہے۔ آسٹریلیا کے صحراؤں میں محل جیسا جامنی چمک پھول ایموؤں اور کنگروؤں کے پاؤں تلے بڑی جیری سے کچلا جاتا ہے۔

۱۸۰۰ء کی بعد سے آسٹریلیا میں زراعت کے لئے زمین صاف کی جا رہی ہے اور اس کے نتیجے میں وسیع جھاڑی دار علاقے جنگلی نباتات سے محروم ہو گئے ہیں۔ آج بھی کسان جنگلی پھولوں کو ”آگ کا خطرہ“ قرار دیتے ہیں حتیٰ کہ مقامی ”گھاس پیڑ“ نامی پودوں کی ایک پتی تک باقی نہیں رہنے دیتے۔ سروسوں کے حد نظر تک پھیلے کیت میں اگر گھاس گھاس پیڑ اگے نظر آجائیں تو اسے کسان کی خوش ذوقی یا جرم پر محمول کیا جائے گا۔

اب جنگلی پودوں اور پھولوں کے بارے میں آسٹریلیا والوں کا رویہ تبدیل ہو رہا ہے۔ ماہرین ادویاتی ادبیت والے جنگلی پھولوں پر خاص توجہ دینے لگے ہیں۔ ایسے پھول اور پودے چننے کے لائسنس حکومت جاری کرتی ہے ان کی دیکھ بھال کی جاتی ہے اور پھولوں کی کھلوٹ انواع کاشت کی جا رہی ہیں جو بدھمتی ہوئی برآمدی طلب پوری کر سکتی ہیں۔

آسٹریلیا، کینیڈا اور نیوزی لینڈ:

عجیب بات ہے کہ آسٹریلیا، جزائر شرق الہند کے اس قدر قریب ہونے کے باوجود مہذب دنیا کے جہازرانوں کی نظروں سے ہزاروں صدیوں اوجھل رہا حتیٰ کہ کولمبس کے امریکہ ”دریافت“ کرنے کے ذہد سو برس بعد ۱۹۳۴ء میں ولندیزی جہازران پہلے جاسون تسمان نے آسٹریلیا اور اس کے جنوبی جزیرہ تسمانیہ کے ساحلوں کا کھوج لگایا۔ وہ مزید جنوب شرق میں واقع دو بڑے جزیروں تک چلا گیا جنہیں اس نے اپنے ملک نیدر لینڈ کے علاقے ”نزی لینڈ“ (سمندری زمین) کے نام پر ”نیوزی لینڈ“ کہا۔ یوں لگتا ہے جزائر شرق الہند کے کشتی ران آسٹریلیا کے شمال مغربی بحر ساحل کو دیکھ کر پلٹ آتے تھے۔ چونکہ لاطینی میں (Auster) اور (Australis) بالترتیب ”جنوبی ہوا“ اور ”جنوبی“ کے معنی دیتے ہیں اس لیے اس براعظم کو آسٹریلیا کا نام دیا گیا۔ اور کیتھکروڈس کا نام یوں پڑا کہ کسی یورپی نے پہلی بار اس عجیب و غریب جانور کو دیکھ کر ایک مقامی باشندے سے اس کا نام پوچھا تو اس نے اپنی زبان میں کہا ”کیتھکروڈ“ (میں نہیں جانتا) یوں ایک دوسرے کی زبان سے نا آشنائی کے باعث یہی لفظ اس جھلی دار جانور کا نام قرار پایا۔ (۲۳)

علاج بالغذا۔ مولی، ترب

اللہ تعالیٰ نے کوئی چیز بھی بے کار اور عبث پیدا نہیں فرمائی۔ ہر چیز انسان کے فائدے اور کسی ضرورت کو پورا کرنے کیلئے پیدا کی ہے۔ اللہ تعالیٰ کی بے شمار نعمتوں میں سے مولیٰ بھی ایک بہت بڑی نعمت ہے جو کہ زمانہ قدیم سے نہ صرف یہ کہ ہندوستان اور پاکستان

میں بلکہ دنیا کے بیشتر ممالک میں بکثرت استعمال کی جاتی ہے مولی بطور غذا کے بھی استعمال کی جاتی ہے اور بطور دوا کے بھی اس کی اہمیت و افادیت اور شفا بخشی سلسلہ ہے۔ بہت سی بیماریوں میں حیرت انگیز طور پر فائدہ پہنچاتی ہے۔ سلاک کے طور پر مولی ہر وتر خزان کی زینت کو چار چاند لگا دیتی ہے اور کھانے کے لطف کو دو بالا کر دیتی ہے۔ امیر ہوں یا غریب کبھی مولی سب ہی بہت شوق سے کھاتے ہیں۔ مولی بھری روٹی، مولی کی بھجیا مولی کے کباب، مولی کا سالن، عوام و خواص سب ہی کیلئے مرغوب اور پسندیدہ کھانا ہے۔ پہاڑی علاقوں میں مولی سال کے بارہ مہینوں میں پیدا ہوتی ہے لیکن شہری اور میدانی علاقوں میں یہ موسم سرما میں دستیاب ہوتی ہے۔ مختلف علاقوں اور آب و ہوا کے فرق سے مولی کے ذائقہ، شکل و صورت اور وزن میں تفاوت ہوتا ہے۔

لیکن مولی کا گورا چٹا اور دودھ جیسا سفید رنگ عوام اور خواص سب ہی کیلئے جاذب نظر اور پرکشش ہے۔ نمک مرچ اور مصالحہ لگا کر مولی نہایت ہی جیت پتی اور چٹخارہ دار ہو جاتی ہے جسے بچے اور بوڑھے مزے لے لے کر کھاتے ہیں مولی کی پھلیاں سینگے یا مونگھرے کہلاتی ہیں۔ قید میں اس کا سالن نہایت ہی لذیذ چلتا ہے۔ ان پھلیوں سے مولی کے بیج نکلتے ہیں۔ طبی حکمت نظر سے مولی کا حزان بافضل سڑا ہے۔ لیکن بالقویہ پیلہ درجہ میں گرم خشک ہے۔ سرطوب بلغمی اور سرد و حراج افراد کیلئے کسی قدر مخالف ہے اس کا مصلح نمک شہد اور زیرہ سیاہ ہے۔ مولی بذات خود پر ہضم اور نفاذ ہونے کے باوجود باہم طعام کا سرریاح ہے۔ مدربول ہے یعنی عیشاب کھول کر لاتی ہے۔ بوا سیر کیلئے مفید ہے۔ مولی کے پتے ۵ تولہ کالی مصری ۲ تولہ سفید مرچ ۵ دانے پانی میں چیس چمان کر مرچ نہار منہ پینے سے سون کی خارش درد اور ملین رفع ہو جاتی ہے۔ جگر کے امراض دور ہوتے ہیں۔ ایک تولہ مولی کے بیج مولی میں جوش دے کر چمان کر پختہ کر کے ملا کر پینے سے کھل کرتے آتی ہے۔ تجربہ فاضی وغیرہ کی شکایت دور ہو جاتی ہے۔ معدہ ہضم کے زہریلے اور گندے مادوں سے پاک صاف ہو جاتا ہے۔ مولی کے بیج چن کر شہد میں ملا کر دیگر معاون ذواؤں کے ساتھ ملا کر متاد کرنے سے چہرہ کے واغ دھبے سیاہی بہت چھپ

جائیں وغیرہ کی شکایت دور ہو جاتی ہے۔ چہرہ کا رنگ صاف ہو جاتا ہے۔ مولی کا سرکہ میں اچار بنا کر کھانے سے درم حلال کو آرام آ جاتا ہے۔

جدید میڈیکل سائنس اپنی تمام کامیابیوں کے دعوؤں کے باوجود یرقان کے علاج میں وہ کامیابی حاصل نہ کر سکی جو طب قدیم کو حاصل ہے۔ مولی کے پتوں کا پانی دس تولہ میں شکر سرخ ہندوؤں کے لائقہ ملا کر صبح نہار منہ پینے سے ہفتہ عشرہ میں یرقان کی بیماری کا فوراً دور ہو جاتی ہے۔ جس طرح کسی اچھی مین دوا سے معدہ اور آنتیں وصل کر صاف ہو جاتی ہیں۔ بالکل اسی طرح مولی کے پتوں کا پانی کی قوت اور اس سے جگر کی نالیوں پر ماسارہ گروہ اور مثانہ کی نالیوں کا ماسین وغیرہ صاف ہو جاتی ہیں۔ مولی مغل اور مدر جنسی ہونے کے باعث خواتین کے امراض میں بھی مفید ثابت ہوتی ہے۔ کوکے بزرگائی اور سولی کے پتوں کا پانی چھا کر پلانا طبی اصطلاح میں مرد قین کہلاتا ہے۔ تمام اندرونی اعضاء کے اورام کے ازالہ کے لئے درجہ درجہ مفید ہے۔ خشک مولی کا پانی میں ابال کر چمان کر پلانے سے بھگی کی تکلیف بہت جلد دور ہو جاتی ہے۔ مولی اور اس کے پتوں کا پانی روغن گل میں جلا کر روغن ترب تیار ہوتا ہے جو کہ کان درد بہرہ بین اور قفل سماعت کیلئے مفید اور موثر ہے۔ مولی کے بیجوں کا تیل بھڑ بھڑا اور دوسرے زہریلے جانور کے کان پر لگانے سے زہر کے اثرات کو دور کرتا ہے۔ مولی کے بیج معوی باد ہیں مختلف معوی معائنہ میں شامل کئے جاتے ہیں۔ اور ان کے فوائد میں اضافہ کرتے ہیں مولی کے پتوں کے پانی سے مختلف مرکبات تیار کئے جاتے ہیں۔

کشتہ ابرک بخاروں میں نہایت مفید ثابت ہوتا ہے۔ مولی کے پانی میں تیار کیا ہوا کشتہ جھرا لیوہو گروہ اور مثانہ کے پتھری کے لئے زود اثر اور شفا بخش ہے۔ مولی کا نمک نہایت ہی مشہور و معروف دوا ہے جو کہ نظام ہضم کی درست کیلئے طبی طور پر فائدہ دیتا ہے۔ باہم ہے نیز امتزاج اور گیس کی تکلیف بہت جلد دور کرتا ہے۔ مولی کے خشک پتوں کی دھوئی سے حشرات الارض بھاگ جاتے ہیں۔ مولی کے خشک پتوں کا سفوف بنا کر اس کے ہموزن کھانڈ ملا کر تین تین ماش مع و شام چھانکنے سے بوا سیر کو آرام آتا ہے۔ مولی کے پانی

میں شربت بڑوری ملا کر پلانے سے استسقا کو فائدہ پہنچتا ہے۔

مولیٰ کے بیجوں کا تیل فاج اور لقوہ کی بیماری میں خوردی طور پر بھی مفید ہے جبکہ روغن زیتون میں ملا کر مالش کرنے سے بیرونی طور پر بھی فائدہ پہنچتا ہے۔ مولیٰ کا چھلکا چہرہ پر ملنے سے چہرہ کی سیاہی نشان داغ دھبے وغیرہ دور ہو جاتے ہیں۔ مولیٰ میں نمک اور کالی مرچ لگا کر کھانے سے آواز صاف ہوتی ہے۔ دانتوں کو فائدہ پہنچتا ہے خوراک ہضم ہوتی ہے۔ پیٹ کا درد رفع ہو جاتا ہے۔ مختصر یہ کہ مولیٰ ایک نہایت ہی مفید غذائی دوا ہے ہم روزمرہ زندگی میں سادہ خوراک سادہ لباس اور قدرتی دیکھی علاج و شرفی اور اسلامی طرز معاشرت اختیار کر کے جسمانی اور اخلاقی اعتبار سے صحت مند اور توانا رہ سکتے ہیں۔ اللہ تعالیٰ نے بھلوں، سبزیوں اور دیگر اشیاء خورد و نوش میں صحت و شفا کے اثرات ودیعت فرمائے ہیں۔ ہمیں ان سے پورا پورا فائدہ اٹھانا چاہئے۔ (۶۳)

مشک

اس سے قبل ہم بیان کر چکے ہیں کہ ہندوستان کے افغان سلاطین کے دور حکومت میں یہاں کے اطباء مشک اور اس کی ماہیت سے کما حقہ آگاہ تھے اور یہاں کے تاجدار بیرون نہیں بلکہ منوں کے حساب سے اسے ایک دوسرے کو تحفہ بھیجنا کرتے تھے۔ تاریخ کی کتابوں کی ورق گردانی سے معلوم ہوتا ہے کہ مغل بادشاہوں کے عہد میں اس جنس لطیف کی تجارت اور بھی چمک اٹھی اور ہندوستان بلکہ یورپ تاجری اسے بنگالی اور بھاری منڈیوں سے خرید کر یورپ کی منڈیوں میں پہنچاتے رہے ہیں۔

بابر اور ترک بابر:

بابر بادشاہ نے ۱۵۲۶ء میں پانی پت کا معرکہ سر کر کے ہندوستان میں مغلیہ سلطنت کی بنیاد رکھی جیسا کہ تاریخ دان اسحاب سے مخفی نہیں۔ اس مغل اور شیر دل بادشاہ

نے اپنی سوانح حیات خود اپنے ہاتھوں سے لکھی جو کہ ترکی زبان میں تھی اور اکبر بادشاہ کے عہد میں ہیرم خاں خانخاناں کے فاضل بیٹے عبدالرحیم خانخاناں نے اسے فارسی زبان کا جامہ پہنا کر بادشاہ کے حضور پیش کیا۔ تمام کتاب میں پرندوں اور چندوں کے حالات بیان کیے ہیں لیکن اس میں مشک کے متعلق ذکر نہیں ہے۔ اس میں شک نہیں چونکہ بابر تاشقند اور سمرقند کا رہنے والا تھا اس لیے وہ مشک اور اس کی ماہیت سے واقف تھا لیکن دوران قیام ہندوستان میں وہ خیال و تبت اور شیر کے پہاڑوں کی چوٹیوں پر رہنے والے ہرن مشک کی دود چار نہ ہوا تھا درہ اس کا ضرور ذکر کرتا۔

مشک اور اکبر اعظم کی پیدائش:

بابر کے بیٹے ہمایوں کے عہد حکومت میں محمد بیگ نامی ایک مشہور طبیب تھا اس نے دستور العلاج اور خواص الاشیاء کے نام سے دو کتابیں لکھی تھیں اس میں مشک کے متعلق بہت سے عجربات درج تھے لیکن اب یہ کتابیں نایاب ہیں۔ خواص الاشیاء کی تصنیف کے دو سال بعد ہمایوں سلطنت کی بساط الٹ گئی اور شیر شاہ سوری کی حکومت کا علم لہرانے لگا۔ ہمایوں آگرہ سے بھاگ کر لاہور آ گیا۔ لاہور سے ملتان اور ملتان سے سندھ پہنچ گیا۔ آخر کار ایران جانے کا ارادہ کیا۔ جہلمیر کا رخ کیا جو مغربی راجپوتانہ میں ایک چھوٹی سی ریاست ہے۔ لیکن امر کوٹ سے دس کوس دور تھا کہ اس کے ہاں ایک معمولی سے خیمے میں بیٹا پیدا ہوا جو کہ بعد میں جلال الدین اکبر کے نام سے مشہور ہوا۔ بیٹے کی پیدائش کا سن کر رہے ہوئے احباب مبارک باد دینے کے لئے آئے۔ اس وقت شگدری اور عسرت تھی اور کوئی چیز نہ تھی کہ کسی کو لغام کے طور پر دے۔ آخر فزع خیال آیا کہ تو شردان میں ایک نافہ پڑا ہے وہی منگو یا اور چینی کی شمشیر میں توڑا اور مبارک باد دینے والوں میں تقسیم کیا۔ ہمایوں کا آتھیا پٹی جو ہر اپنی کتاب تذکرۃ الالواقات میں لکھتا ہے کہ مشک کی خوشبو تمام خیمے میں بھیل گئی اس پر بادشاہ نے وعائے لٹے ہاتھ اٹھائے اور کہا یا خدا جس طرح مشک کی خوشبو تمام خیمے میں بھیل گئی اس طرح اس مولود کی شہرت تمام عالم میں بھیل جائے۔ وعائے قبول ہوئے کا وقت تھا چنانچہ یہ بچہ ہندوستان کا تاجدار بنا۔

مشک کے متعلق نئے دریز کا بیان:

نئے دریز قرآن کا ایک مشہور رئیس اور صاحب ثروت جو ہری قناد و شاجان اور عالمگیر کے عہد میں جوہرات کی تجارت کے سلسلے میں گئی بارہندوستان آیا۔ اس نے اپنی سیاحت کے حالات بہت شرح کے ساتھ لکھے اس نے اپنے سفر نامے میں ایک مقام پر مشک کے متعلق بھی بعض تفصیلات درج کی ہیں جو قارئین کرام کے فائدے کیلئے درج ہیں۔ بہترین مشک بھون کی ریاست سے آتا ہے اس ملک میں یہ باافراط پیدا ہوتا ہے۔ وہاں سے لا کر لوگ اسے پٹنہ اور بنگال کے بڑے بڑے شہروں میں فروخت کرتے ہیں جو مشک ایران میں فروخت ہوتا ہے وہ بھی وہیں سے آتا ہے لوگ اسے سونے اور چاندی کی بجائے غبر اور سونے کے عوض فروخت کرتے ہیں کیونکہ ان دونوں چیزوں کو فروخت کر کے وہ بہت نفع حاصل کرتے ہیں اس جانور کی ایک کھال ہر آدمی لایا تھا۔ اس جانور کو مارنے کے بعد نائے کو اس کے پیٹ کے نیچے سے کاٹ لیتے ہیں یہ جسامت میں اٹھارے کے برابر ہوتا ہے اور ناف کی نسبت آٹھ قائل کے زیادہ قریب ہوتا ہے۔ پھر مشک کو نائے میں سے نکال لیتے ہیں۔ اس وقت یہ جیسے ہوئے خون کی مانند ہوتا ہے۔

ڈاکٹر مارٹن کا بیان:

آج سے تقریباً ڈیڑھ سو سال قبل مہاراجہ رنجیت سنگھ کے عہد میں جرمنی کا ایک ڈاکٹر جس کا نام مارٹن ہانگ برگ تھا لاہور میں آیا تھا وہ اپنے فن میں بہت ماہر تھا۔ رنجیت سنگھ کے سلک ملازمت میں ششک ہونے سے پہلے اس نے لاہور کے محلہ گھانچا میں اپنا مطب جاری کیا اور بہت معرکے کے علاج کئے اس نے اپنے سفر نامے میں وزیر آباد کا ایک واقعہ بیان کیا وہ لکھتا ہے کہ جن دنوں میں وزیر آباد میں وہاں کے حاکم جنرل ایوی نیبل کے ہاں مہمان تھا۔ میں شکار کے لیے گیا اٹھائے شکار میں ایک خرگوش بھاگ کر ایک جھاڑی میں لے ملے گھانچا ٹانہا ہی جگہ آیا تھا جہاں آج کل شادی منسل شادی مسجد آباد ہے۔ ڈاکٹر چوڑا لکھتا ہے کہ شکاری لوگ دور سے اس کی خوشبو سونگھ لیتے ہیں اور تازہ مشک کی خوشبو اس قدر تیز ہوتی ہے کہ وہ اس کو برداشت نہیں کر سکتے۔ اس سے ان کے اعصاب قوت باصرہ اور ذوق سامعہ بہت معزز ہوتا ہے۔

چھپ گیا میرا خیال تھا کہ وہ بل میں گھس گیا ہے۔ اس کو باہر نکالنے کے لئے میں نے قریب کے ایک گاؤں سے چند لوگ بلوائے اور انہیں کل کٹاواہ کرنے کا حکم دیا۔ میرا خیال تھا کہ ہم اس میں سے خرگوش کو پکڑ لیں گے۔ میری حیرانی کی کوئی انتہا نہ رہی جب اس بل میں سے خرگوش کی بجائے آہوئے مشک ہمارے ہاتھ لگا۔ اس میں اس قدر خوشبو تھی کہ اس کے اثر سے میرے سر میں درد ہونے لگا جو تین دن تک متواتر رہا۔ جس شخص نے اس جانور کو کھینچ کر بل میں سے بار نکالا وہ اس کو دیکھ کر بہت ڈر گیا کیونکہ اس نے اس قسم کا جانور اس سے پہلے کبھی نہیں دیکھا تھا چنانچہ ڈر کے مارے اس نے اس کو ہاتھ سے پرے پھینک دیا۔ اس پر ہمارے کہنے اس جانور پر پل پڑے اور انہوں نے اسے بالکل ادھ موکا کر دیا لیکن میں اسے کتوں کے ہاتھ سے بچا کر گھر لے گیا جہاں میں نے اپنے میزبان جنرل ایوی نیبل کے مشورے سے اس کا ناف کاٹ لیا جو میرے پاس اب تک موجود ہے۔

کہتے ہیں کہ اگر تازہ ہرن مارنے کے بعد کاٹا جائے تو اس کی افادی قوت بالکل زائل ہو جاتی ہے۔ ناف کاٹنے کے بعد میں نے سمجھا کہ باقی رہنے کا ر ہو گیا ہے اس لئے میں نے اسے تھک کر دیا۔ لیکن اب جب مجھے اس بات کا خیال آتا ہے تو بہت افسوس ہوتا ہے کیونکہ یہ آہوئے مشک کا ایک بہترین نمونہ تھا۔ اور ہندوستان کے میدانوں میں اس قسم کا جانور بالکل نہیں پایا جاتا۔ (۲۷۵)

اسپغول

قدیم و جدید تحقیقات کی روشنی میں

اسپغول کا یہ نام فارسی کے دو لفظوں سے مل کر بنا ہے۔ ایک لفظ ”اسپ“ یعنی گھوڑا اور دوسرا لفظ ”غول“ یعنی کان۔ گویا گھوڑے کا کان یعنی اس دو کی شکل گھوڑے کے کان سے ملتی ہے۔ فارسی کا یہ نام اس قدر مشہور ہوا کہ برصغیر میں سب اسے اسپغول کے نام سے پکارنے لگے۔ یہ دوسری وجہ ہے کہ سنسکرت میں اسے ایشدھول اور ہندی والوں نے لیکھول اور اے شوگول کا نام دے دیا اور یہ سب اسپغول کی گجڑی ہوئی شکلیں ہیں۔ حتیٰ کہ

لاطینی نام بھی اسپ گولا ہی ہے۔ جو کہ فارسی سے لیا گیا ہے۔

اسپھول کا شمار ان ادویہ میں ہوتا ہے جن کا ذکر آیوریدیک یعنی ہندی طب میں نہیں ملتا۔ خاص یونانی طب یا خالص اسلامی طب میں جن ادویہ کا ذکر ہے اسپھول یہاں بھی متعارف ہوئی۔

طبی کتابتیں باسطواسمگل ہوئی تو وہاں بھی اس کا خوب رواج ہوا مگر کیسیائی انقلاب میں تیس سال تک جڑی بوٹیوں سے غافل رہنے والوں نے اسے پس پشت ڈالے رکھا مگر اس کیسیائی طوفان کے گزر جانے کے بعد جو توڑ پھوڑ ہوئی اس تخریب کاری میں اب اسپھول کی بھولی یعنی ”چھپکے“ کا نام بھی بڑے بڑے مبالغوں کے منہ پر آنے لگا۔

اس کا پودا ایک گز بلند ہوتا ہے اور چھنیاں باریک ہوتی ہیں۔ سرخ رنگ اور سفیدی بالی چھوٹے پتے ہوتے ہیں جسے اسپھول کہتے ہیں۔ ذائقہ میں پیکا ہوتا ہے اور منہ میں ڈالنے پر لعاب پیدا کرتا ہے تاریخ کی کتابوں میں مذکور ہے کہ اسپھول کا اصل وطن ایران ہے۔ اگرچہ یہ درست ہو مگر دنیا میں اکثر جگہوں پر یہ خود پیدا ہوتا ہے۔ عرب میں بھی اس کو پایا گیا ہے۔ وہاں پر اسے رزق نیاں کہتے ہیں اور وہاں اس کا یہاں نام ہے۔ پاکستان میں بکثرت پیدا ہوتا ہے۔ سندھ، پنجاب گویا ہر جگہ یہ پیدا ہوتا ہے۔

”اسپھول کے فوائد و خواص“

ڈاکٹروں نے اسے استعمال کیا اور اس کے عام فوائد کی تصدیق کی اور لیبارٹری میں اس کا کیسیائی تجزیہ کیا گیا اس سے جو بات سامنے آئی یعنی اسپھول کے بیجوں میں فٹس (Fats) یعنی خمی روغن پایا گیا۔ زلالی مادہ یعنی (Elbevenes Meter) ایل بیوئی نس میٹر اور فالوادمہ جلی جیسا لعاب ہے۔ دراصل یہ لعاب ہی وہ مادہ ہے جو انسانی جسم میں بیماری کے خلاف اپنا اثر دکھاتا ہے۔

اس لعاب کی ایک حیرت انگیز مثال یہ ہے کہ انسانی جسم میں ۳۳ گھٹے تیزاب یعنی ہائڈروکلورک ایسڈ (Acid Hydrochloric) جیسے تیزاب تیزاب اور لبلبے کے تیزاب میں رہنے کے باوجود اسپھول کے لعاب کا برائے نام حصہ ہوتا ہے اور تمام حصہ عمل

کے درجہات کو ملے کرتا ہوا بڑی آنت میں موجود جراثیم پر اثر انداز ہوتا ہے اور ان کو نوبل نائزیشن (Colonization) کو منجمد کرتا ہے۔ ان تیزابوں کی اثر انگیزی اس پر کچھ اثر نہیں کرتی اور پھر آگے جا کر یہ لعاب یعنی جلی ان جڑی بوٹیوں مثلاً سیسی لس فلکس، زہیسی لس جیرگا، ہسیسی لس فلکس، زہیسی لس کولا، آوریسیسی لکرا لرا بھی اس پر اثر انداز نہیں ہو سکتے۔

لیبارٹری میں مشاہدے کے دوران یہ بات بھی سامنے آئی کہ اسپھول کا لعاب چھوٹی آنت کی کیسیائی ضمیرات کا زیادہ اثر نہیں لیتا اور نہ معدے کے کرشٹ کا اثر لیتا ہے اور نہ بڑی آنت میں موجود جراثیم اس کا کچھ نگار سکتے ہیں۔

یہ لعاب آنتوں کے زخموں اور خراشوں پر لٹھی تہ چڑھاتا ہے اور بیکٹیریا کے نشوونما کو خاص طریقہ سے روک دیتا ہے اور جو ہر لیے مواد جو ان بیکٹیریا کی موجودگی سے پیدا ہوتے ہیں ان کو جذب کر لیتا ہے۔ اسپھول کے بارے میں جو اطباء رائے رکھتے ہیں ان کے مطابق یہ دوسرے درجے کا سرد ہے اور بعض کے نزدیک تیسرے درجے کا سرد ہے۔

”اسپھول کا استعمال“

اسپھول کو عام طور پر پیچش کے امراض میں استعمال کر دیا جاتا ہے اور یہ پیچش بیکٹیریا سے ہوں یا وائرس دونوں میں اس کا استعمال واجب قرار دیا گیا ہے۔ اسپھول کا لعاب آنتوں کو خراشوں سے محفوظ رکھتا ہے اور ان خراشوں پر لعابی تہ چڑھاتا ہے جس سے فضلہ کا زہر بلا اثر ان خراشوں اور زخموں پر نہیں ہوتا۔

اسپھول میں دو طرح کے معجزاتی کرشٹ ہیں اگر مریض کو قبض ہو تو یا خاند کو کھولنا ہے اور اگر پیچش ہو تو اس کا تدبیر کرتا ہے یعنی دونوں صورتوں میں مستعمل ہے۔

یاد رکھنے کی بات یہ ہے کہ اسپھول جسم سے اور اس کا چھلکا جس کو مخصوص طرح سے اگلیا کیا جاتا ہے اس کو بھوی کہا جاتا ہے۔ اسپھول میں قبض پیدا کرنے کی یعنی میکانیکی رکاوٹ بننے کی قدرتی خاصیت موجود ہوتی ہے جبکہ اس کی بھوی میں یہ میکانیکی رکاوٹ بننے کی صلاحیت نہیں ہوتی اس لئے اسپھول کے بیج کو وہاں استعمال کرنا ضروری ہے جہاں رکاوٹ پیدا کی جائے اور بھوی کو ان کے اطباء وہاں استعمال کرتے ہیں جہاں قبض پیدا کرنا مقصود ہو۔

(۱) گرمی کے بخار میں تسکین دیتی ہے۔

(۲) سینہ اور زبان، حلق کے کھر کھرے پن میں بھی فائدہ پہنچاتا ہے۔

(۳) سرکہ اور گھل روغن کو باہم ملا کر اسپتھول کے لعاب کے ساتھ استعمال سر درد،

کیلے مضبہ ہے۔

(۴) سخت سوزش اور جلن والے دانوں، کن پٹیرے اور گھٹنوں کی درد میں تیل

میں اسپتھول کو پکا کر باندھنے سے فائدہ ہوتا ہے۔

(۵) سخت اور خون کی آمیزش والے پچیش میں حمہ ریمان، تیل گرمی، جیم ہانگو،

پھول کو برابر وزن لے کر استعمال کرنا فوراً ہی تدارک کا باعث ہے۔

(۶) پیپٹ کی عمومی امراض اور گیس ٹریبل میں اس کی صبح و شام خوراک لینا فائدہ

ہے۔

(۷) رات کو اسی اسپتھول ایک کپ پانی میں بھگو دیں اور صبح تھوڑی سی چینی ملا کر

مائیں اس سے معدہ کی صحت بخوبی برقرار رہتی ہے۔

ریٹھ نبوی:

زیتون کے تیل کو کھانا اور اس سے جسم کی مالش کر کے یہ ایک مبارک درخت سے

(ترمدی، امین بانی) (۶۶)

پیاز خون کے دباؤ کو کم کرتی ہے

اور اختلاج قلب سے محفوظ رکھتی ہے

جدید تحقیقات سے معلوم ہوا کہ پیاز حیرت انگیز طریقہ پر بلڈ پریشر کم کرتی
دکھت قلب کو بند ہونے سے بچاتی ہے۔ علاوہ ازیں متعدد امراض کے حملہ سے بھی
کسی سے جزی بیونیوں سے علاج کرنے والے زمانہ قدیم سے پیاز کو معجزاتی دوا سمجھتے

رہے اب جدید سائنسی تحقیقات سے ان کے نظریہ کی تصدیق ہو گئی ہے۔

ڈاکٹر پاووا (Paavo Airola) جو کہ ایریزون کے شرف و فکس میں پنجرہ

پینچک فزیشن (قدرتی طریقہ پر علاج کرنے والے معالج) ہیں ان کا کہنا ہے کہ میں نے

خون کے دباؤ کو اعتدال پر لانے کے لئے ہمیشہ پیاز استعمال کرنے کا مشورہ دیا ہے۔ یہ

خون کی صفائی کرتی ہے اور تقویت قلب کا باعث ہے کثیر مطالعہ سے یہ ثابت ہو گیا کہ مختلف

امراض کے علاج میں پیاز بڑی زود اثر ثابت ہوئی ہے۔ دوسرے ڈاکٹروں کی بھی یہی

راے ہے مثلاً ڈاکٹر موس ایسٹریچٹ جو کہ ایسٹ ٹیکساس یونیورسٹی ان کا سرس مندر

کا تجزیہ کرتے ہیں ان کا کہنا ہے کہ پیاز بلڈ پریشر کو کم کر دیتی ہے وہ لاکھوں مریض جن کو

حرکت قلب بند ہو جانے کا خطرہ لگا ہوا ہے ان کیلئے پیاز بڑی سودمند ثابت ہو گئی۔ پیاز کا

استعمال ان مریضوں کیلئے زیادہ موند ہے۔ چنکا ہلڈ پریشر چکر دار (Spiraling) ہوتا ہے۔

سفید پیاز میں زندگی محفوظ رکھنے والا ایک ہارمون (حیاتیت) ہوتا ہے جس کو

سپروٹا گلیڈین اسے آئی (Prosta Gland Anai) ان کا کہنا ہے کہ جب پیاز کا

افشرہ (Extract) ان جانوروں کو دیا گیا جو کہ ہائی بلڈ پریشر کے مریض تھے۔ تو ڈرامائی

طور پر خون کا دباؤ بہت کم ہو گیا تھا۔

پیاز خون کے انجماد کو روکتی ہے۔ دانشمندان ڈی سی میں واقع جارج واشنگٹن اسکول

آف میڈیسن کی ایک ٹیم نے تحقیقات سے اس امر کی تصدیق کر دی ہے کہ پیاز میں ایک

خاص قسم کا آمیزہ ہوتا ہے جو کہ خون میں پیچیدہ دلوں (Platelets) کو جمع ہونے سے روکتا

ہے اور اس میں حرارت کو کم کرتا ہے جو کہ دل کی دھڑکن میں اضافہ کر دیتی ہے چونکہ انجماد

خون ہی حرکت قلب بند ہو جانے کا باعث ہوتا ہے۔

پیاز کو اسٹینی بائیوٹک اینٹی بیکٹیریا اور سارونج پار (Anti Fungal) دوا کے طور

پر استعمال کیا جاسکتا ہے۔

ڈاکٹر ایرولا کا کہنا ہے کہ میں جب کبھی یورپ کے سفر پر روانہ ہوتا ہوں تو رونا اور

ادویات میں پیاز ضرور استعمال کرتا ہوں۔ اس کو اسٹینی بائیوٹک اور جراثیم کش دوا کے طور پر

استعمال کیا جاتا ہے۔ پیاز عجزات طریق پر بہت سے امراض کو ختم کر دیتی ہے۔ اور تندرستی برقرار رکھتی ہے۔

انڈونیشیا کے ڈاکٹر اسکندر جو کرو پراویرا کا کہنا ہے کہ پیاز خون میں شوگر کی مقدار کو کم کر دیتی ہے۔ پیاز میں ایک مادہ ہوتا ہے جس سے ذیابیطس کی شکایت رفع ہو جاتی ہے۔ اس کے لئے پیاز کو سبز پھلیوں والی ترکاریوں کے ساتھ استعمال کرنا چاہیے۔
ذیابیطس کے دوسریوں کو ایک ہی قسم کی دوا دی گئی۔ ان میں سے ایک مریض کو سبز پھلیوں والی ترکاری کے ساتھ پیاز استعمال کروائی گئی۔ کچھ نچانچے دوسرے مریض کے مقابلہ میں اس مریض کے خون میں شوگر کی مقدار بہت کم ہو گئی تھی۔

پیاز کو متعدد دوائی امراض مثلاً زلزلہ، خسرہ اور سرخ بخار سے محفوظ رکھنے کیلئے دیا جاسکتا ہے۔ ڈیوٹ فینک کے ڈاکٹر سیوڈ کورڈل کا کہنا ہے کہ ”پیاز“ ہوا میں اڑتے ہوئے جراثیم کو جذب کر لیتی ہے پیاز کو سلا میں ملا کر یا کچا کھا جائے تو ٹامک بن جاتی ہے اور امراض کو رفع کرتی ہے عجزاتی کا نام انجام دیتی ہے۔

بعض لوگ اس بات سے خائف رہتے ہیں کہ پیاز کترے وقت آنکھوں سے آنسو نکل آتے ہیں اور ان کے نزدیک اس کی افادیت کم ہو جاتی ہے۔ حالانکہ ایسا محض بے اعتدالی کے باعث ہوتا ہے اس کیلئے آپ ایسا کریں کہ پیاز کترے سے پہلے اس کو فرج میں رکھ دیں یا پانی میں پیاز کتریں۔ اس طرح عرق پیاز کے چھیننے آپ کی آنکھوں میں نہیں پڑے گی۔

اب ہم پیاز کے متعلق حکماء اسلام کی تحقیقات پیش کرتے ہیں۔ اس وقت ہمارے پیش نظر مجمع البحرین المعروف بقراہ دین کبیر مصنف حکیم محمد حسین قدس اللہ سرہ ہے۔ آپ کا تعلق دور شاہجانی سے ہے اور اہل علم اس تحقیقات سے واقف ہیں کہ طب کے موضوع پر اس سے زیادہ مستند اور ضخیم کتاب آج تک نہیں لکھی گئی ہے مصنف کا شمار امام طب حکیم ابوعلی سینا کے بعد دوسرے نمبر پر ہے۔ علاوہ ازیں اس کتاب پر جس نسخہ سے ہم نقل کر رہے ہیں یہ ڈیڑھ سو سال پرانا ۱۸۳۱ء کا ایڈیشن ہے۔ فصل کو فارسی میں پیاز کہتے ہیں اور جنگلی پیاز کی جچی نہیں ہوتی ہے پھاڑی چشموں کے کنارے بہت زیادہ ملتی ہے اس کا ذائقہ

اور پتے پیاز کی مانند ہوتے ہیں پیاز کو ترکی زبان میں ”گومران“ کہتے ہیں اور یہ کھیتوں میں پیدا ہونے والی پیاز سے زیادہ قوی ہے۔

مجموعی طور پر اس کی خاصیت تیسرے درجہ کی انجیا پر گرم ہے اور پہلے اور تیسرے درجہ پر خشک ہے بعض لوگ کہتے ہیں کہ چوتھے درجہ پر گرم ہے۔

پیاز میں رطوبت فصلی ہوتی ہے۔ سدرہ کو کھلتی ہے مقوی شہوت ہے۔ بالخصوص بھنے ہوئے گوشت کے ساتھ پختہ پیاز طاعون پانی کی تبدیلی دہائی اور متعدی امراض سے محفوظ رکھتی ہے پیاز حبش اور حبش کو جاری کرتی ہے اور گردہ کی پتھری توڑ دیتی ہے۔

پکی ہوئی پیاز کے خاگینہ میں بہت زیادہ غذائی طاقت ہوتی ہے پاخانہ کھول کر لاتی ہے اگر چربی کے ساتھ پکی ہوئی پیاز استعمال کی جائے سینہ کو کھلی اور رقیق مادوں سے صاف کر دیتی ہے۔ مگر پیاز کو سر کے ساتھ پکا جائے یا سر کے میں چند ہفتہ رکھ کر استعمال کیا جائے تو یہ قاتل اور کئی کے امراض میں بڑی فائدہ مند ہے۔ بھوک بڑھاتی اور معدہ کو مضبوط بناتی ہے۔ (۶۷)

اسرول (چھوٹی چندن) پاگل بوٹی

ایک ایسی بوٹی جس میں قدرت کے بے شمار راز پوشیدہ ہیں

اسرول بوٹی کو چھوٹی چندن اور پاگل بوٹی کے نام سے یاد کیا جاتا ہے۔ یہ آپ کو تقریباً ہر چناری کی دکان سے مل سکتی ہے۔ یہ ایک قدیم بوٹی ہے جس کا ذکر پرانی آثار و یک اور بوٹائی کتب میں بھی ملتا ہے۔ مگر کم کر آج یہ بوٹی جس طرح مقبول عام اور مشہور ہو رہی ہے پہلے نہ تھی۔ البتہ جس علاقوں میں یہ بوٹی پیدا ہوتی ہے وہاں کے رہنے والے لوگ عرصہ دراز سے اس بوٹی کو مختلف امراض میں استعمال کر رہے ہیں۔ مغرب کے اطباء حضرات نے تو اب لاکھوں ڈالر ریسرچ پر خرچ کرنے کے بعد اس بوٹی کی افادیت کو تسلیم کیا ہے اور اس بوٹی کے مرکبات استعمال کر رہے ہیں۔ لیکن مسیح الملک حکیم امجد خان

مرحوم نے کافی عرصہ پہلے اس بوئی پر تحقیقات کیں اور اس کو ہلڈ پریشہ بے خوابی اور بے چینی میں انتہائی موثر اور کارآمد قرار دیا اور اپنی ریسرچ مغربی ممالک کو بھیجی۔ یورپ نے تحقیق کر کے حکیم اہمل خان کی اس عظیم کاوش کو موثر اور انسانی صحت کیلئے کارآمد قرار دیا۔ موجودہ دور میں اس بوئی کو مستعار کرانے کا سہرا حکیم اہمل خان کے سر ہے۔ عرف عام میں اس کو پاگل بوئی کہتے ہیں۔ کیونکہ پاگل پن میں بے حد مفید پائی گئی ہے۔ اس کے استعمال سے بچوں کو گہری نیند بھی آتی ہے اور بعض اوقات سانپ کے کانٹے کے علاج میں بھی اس کا استعمال کیا جاتا ہے۔

شکل و صورت:

اسرول بوئی خورد و جھماڑی کی شکل میں ہوتی ہے۔ یہ پودا تین فٹ اونچا ہوتا ہے اور اس کی شاخیں زمین سے سیدھی اوپر کھڑی ہوتی ہیں۔ پودے کے ہر جواز پر تین چار پتے ہوتے ہیں جو بیضی شکل کے ہوتے ہیں اور پتوں کے درمیان سفید لکیریں ہوتی ہیں۔ شاخ کے سرے پر گہرے نارنجی رنگ کے پھولوں کا چھامودار ہوتا ہے۔ اسرول پودے کا تخم سیاہ رنگ کا مٹر کے دانے کے برابر ہوتا ہے۔ اس کی جڑ تقریباً ۱/۸ انچ لمبی بلند ہوتی ہے۔ جس کا رنگ باہر سے ہموار اور توڑنے پر اندر سے سفید زردی مائل ہوتا ہے۔ ذائقہ تیز بخار ہوتا ہے۔ اسرول بوئی (چھوٹی چندن) کو کھانے کے دامن میں اور بنگلہ دیش کے جنگلات میں خورد و پیدا ہوتی ہے۔ اسرول بوئی (چندن خورد) کی جڑ ہی زیادہ تر ادویات میں استعمال ہوتی ہے۔ عام طور پر قوت باضمہ کو تیز کرتی ہے اور آنکھوں کی حرکات میں بھی تیزی لاتی ہے اور رُفح حاجت کھل کر آتی ہے۔ اکثر ناک مزاج افراد اس کو برداشت نہیں کر سکتے۔ کیونکہ اس کی مقدار سے تھوڑی سی بھی زیادتی کی وجہ سے متلی اور جلاب شروع ہو جاسکتے ہیں۔ پیشہ زیادہ مقدار میں آتا ہے۔ نبض کی رفتار سست اور کمزور ہو جاتی ہے۔ جو ب کی شکل میں اسرول کی ایسا آرام مقدار عام مریض آسانی سے برداشت کر لیتے ہیں اور کوئی رد عمل پیدا نہیں ہوتا۔ مگر بڑی مقدار میں اسرول مسلسل استعمال کرنے سے بعض اوقات مریضوں کے ہاتھ پاؤں میں رعشہ سا ہو جاتا ہے جو عارضی ہوتا ہے اور کچھ دن بعد ٹھیک ہو جاتا ہے۔

نظام دوران خون اور اسرول:

اسرول کے استعمال سے قلب (دل) کی حرکات سست ہو جاتی ہے اور اثر ان کی باریک شاخیں پھیل جاتی ہیں اسلئے ان کا بیضا ہوا ہوا دم ہو جاتا ہے نبض کی حرکات کمزور سست ہو جاتی ہیں۔

عضلات قلب اور اسرول:

اسرول (چھوٹی چندن) کا مسلسل استعمال عضلات قلب میں وقتی اور عارضی طور پر کمزوری پیدا کر دیتا ہے۔ اگرچہ یہ اثر معمولی اور وقتی ہوتا ہے اور دوا ترک کرنے کے بعد یہ اثر خود بخود ختم ہو جاتا ہے۔

نظام اعصاب اور اسرول کے کمالات:

اسرول بوئی کی تھوڑی مقدار (ہائی ہلڈ پریشہ) فشار الدم قوی کو کم کرنے کیلئے بہت ہی مفید اور موثر ہے۔ مسکن و دماغ اعصاب ہونے کے علاوہ شریانوں کی باریک شاخوں کو کشادہ کرنے کیلئے بھی مجبب و غریب اور حیرت انگیز اثر رکھتی ہے۔ نیند لانے کیلئے ایک سے دو گرام کی مقدار میں استعمال کرنے سے خوب نیند آ جاتی ہے اور جب مریض بیدار ہوتا ہے تو جسم چاک و چوبند پاتا ہے۔

نسخہ:

صندل سفید نمبر ۲۵ گرام، دھنیا خشک ۳۶ گرام، اسرول (چندن بوئی) ۳۰ گرام الہی خورد ۱۲ گرام

ترکیب:

تمام ادویات کو باریک کوٹ لیں۔

افعال و اثرات:

جو مریض بے خوابی کا شکار ہوں اور کئی کئی دن تک نہ سونے والوں کیلئے تنویر
لا جواب ہے اور کسی قسم کا نقصان بھی نہیں ہوتا۔ نشہ سے مبرا سفوف ہے۔ ایک سے ڈیڑھ
گرام سفوف دن میں چار مرتبہ پانی کے ساتھ استعمال کریں۔ ہائی بلڈ پریشر (بلند فشار
خون) کیلئے اور چھپا کی کیلئے بے نظیر چیز ہے۔

نسخہ:

اسرول بوٹی (چندن بوٹی) ۲۵ گرام نبات سفید ۳۶ گرام، الائچی خورد ۱۲ گرام
تمام ادویات کو کوٹ کر باریک کر لیں۔ چھپا کی اور بلڈ پریشر کیلئے بے حد اسیسر ہے۔

مقدار خوراک:

ایک گرام مقدار میں دن میں دو مرتبہ دیں۔ شدید تکلیف کی صورت میں تین
مرتبہ بھی دی جاسکتی ہے۔

جنون و نفسیاتی امراض:

اسرول بوٹی نفسیاتی امراض میں بے حد مفید ہے۔ ایک امریکی ڈاکٹر کاٹن
ڈائریکٹر آف ریسرچ راک لیڈ ہسپتال نیویارک نے اس بوٹی کو مختلف اقسام کے جنون اور
نفسیاتی مریضوں پر استعمال کیا اور اس نتیجہ پر پہنچا کہ اس بوٹی کو تمام دماغی مریضوں پر مشا
جوش جنون و ہیجان اور تشویش و پریشانی کیلئے استعمال کرنا چاہئے۔ تمام دماغی مریضوں کو
اسرول کے طویل استعمال سے ڈرامائی سکون کا اثر ہوتا ہے۔ خطرناک جوش و ہیجان اور
وحشیانہ رجحان تسکین و طمانیت سے بدل جاتا ہے۔

نظام تفصیل:

اسرول بوٹی (چندن بوٹی) پرانی کھانسی، بلغمی کھانسی میں مفید ثابت ہوئی ہے۔
مسلسل تجربات اور مشاہدات سے ثابت ہوا ہے یہ دوا بلغمی اور بادی مزاج کے اشخاص کو
زیادہ دماغی آتی ہے۔ صغریٰ مزاج کو بہت قلیل مقدار میں استعمال کرائیں۔

اسرول:

قدر سے مضبوط قلب بھی ہے اسلئے اس کو خیرہ گاؤں زبان مغربی جواہر دار یا جواہر
مہرہ، خیرہ ابریشم حکیم ارشد والا یا کوئی بھی مقوی قلب دوا کے ساتھ استعمال کرائیں۔ ابریشم
اور خیرہ ابریشم کو قلبی امراض کے علاج میں بڑی خصوصیت حاصل ہے۔ اس کا مزاج پہلے
درجہ میں گرم خشک ہے۔ یہ دل کو فرحت و قوت بخشتا ہے اور عام مقوی بدن ہے۔ اسلئے ڈاکٹر
ایچ ایچ صدیقی جو آسٹریلیا میں دیسی دواؤں پر ریسرچ کرتے تھے، انہوں نے کئی سال تک
ابریشم اور خیرہ ابریشم کے تجربات جانوروں پر کرنے کے بعد مندرجہ ذیل نتائج اخذ کئے ہیں:
(۱) خیرہ ابریشم حکیم ارشد والا میں تاؤ بڑھنے اور فرحت قلب کی بے قاعدگی کے خلاف
اثرات موجود ہیں۔

(۲) یہ فشار الدم توکی (ہائی بلڈ پریشر) کو کم کرتا ہے اسلئے اسرول کو خیرہ ابریشم حکیم ارشد
والا کے ہمراہ استعمال کرنا مفید ترین چیز ہے۔

اسرول اور امراض نسوان:

عورتوں کے عصبی اور عارضی امراض میں اسرول کے بے حد شافی اثرات موجود ہیں۔
حیض سے قبل کا عصبی تاؤ، ہتھ مزاجی، مستحکم، بے چینی، سرد مری اور دیگر امراض میں یہ مفید ترین
چیز ہے۔

وقت حیض:

حیض کا دشواری یا تکلیف سے آٹا یا ایام حیض کی بے قاعدگی اور جملہ تکالیف کو رفع کرنے کیلئے اسرول ایک بہترین دوا ہے۔

نوٹ: ایام حمل سے دورانِ یہ عورتوں کو استعمال نہیں کرانی چاہئے کیونکہ اس سے حمل ضائع بھی ہو سکتا ہے۔

”مرگی“ اور اسرول:

اصطلاحی الزام کی طرح مرگی میں بھی اس کا استعمال بے حد فائدہ مند ثابت ہوتا ہے۔

ذکاوت حس:

مسکن اعصاب ہونے کی وجہ سے اعصاب کی ذکاوت حس رفع کرنے کیلئے نہایت ہی مفید دوا ہے۔ چنانچہ جربان و کثرتِ احتلام وغیرہ میں برومانیز سے زیادہ بہتر اور فائدہ مند ہے۔ غریبیک اسرول بوٹی میں قدرت نے بے پناہ فوائد پوشیدہ کئے ہوئے ہیں۔ ادارہ قرشی نے چھوٹی چندن (اسرول) کی خوبیوں کو مد نظر رکھتے ہوئے شفا کی کے نام سے بلند فشار خون (ہائی بلڈ پریشر) اور دیگر نفسیاتی الجھنوں سے نجات کیلئے دوا تیار کی ہے جو ان عوارضات میں انتہائی مفید ہے۔

گھریلو اور آسان نسخہ جات خود بنائیے اور خود کھائیے:

پودینے کے سبز پتوں کا رس ۵۰ گرام نکال کر اس میں نوٹشار ۲۰ گرام کھل کر کے خشک کر لیں۔ ۱۰۰ ملی گرام پانی کے ہمراہ بچہ کو دینے سے ایک گھنٹہ میں پیٹ درد کو آرام آ جاتا ہے۔

پیاز کے پانی میں شہد لاکر بھی قدرے گرم کر کے پینے سے آواز صاف ہو جاتی ہے۔ بیضا ہوا گلا درست ہو جاتا ہے۔ (۶۸)

طب نبوی میں قسط کا استعمال

طب یونانی و طب آیورویدک

قسط جس کو عربی میں قسط فارسی میں کوشہ آجرویدیک میں پسکارا انگریزی میں Costus Rout لاطینی میں Saussurea Lappa کہتے ہیں اس کی جڑ کو Costus Rout کہتے ہیں جو نہایت کارآمد ہوتی ہے اور یہی معالجات میں استعمال کی جاتی ہے۔ یہ بوٹی آزاد کشمیر میں دریائے جہلم اور پنجاب کے کناروں کے ساتھ ساتھ کثرت سے پائی جاتی ہے وہاں کے لوگ سردی کے موسم میں سردی سے بچنے کیلئے قسط کا طوطہ بنا کر کھاتے ہیں۔ قسط کا پودا چھ سات فٹ اونچا ہوتا ہے اس کی جڑ وزن میں ہلکی اور دل پسند خوشبودار ہوتی ہے۔ پھول پانچ کھوئی دالے اگست تجربہ میں لگتے ہیں۔ مزاج گرم خشک درجہ سوم مقدار خوراک ۲ سے تین گرام

نوٹ: بلغم کی بیماری کیلئے نہایت مفید ہے۔ اور زہروں کی تریاق ہے۔ یہ دھسم کی ہوتی ہے قسط شیریں اور قسط قط۔ خوردنی طور پر قسط شیریں اور ہیردنی طور پر قسط استعمال کی جاتی ہے۔

ارشادات نبوی

(۱) حضرت زید بن ارقم روایت فرماتے ہیں کہ ہمیں رسول اللہ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے حکم دیا کہ ہم ذاتِ الجب کا علاج قسط الجمری اور زہیون کے تیل سے کریں۔

(ترمذی شریف) (مسند احمد ابن ماجہ)

(۲) حضرت انس بن مالک روایت فرماتے ہیں کہ رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا اپنے بچوں کے حلق کی بیماری میں گلابا کر عذاب نہ دو جبکہ تمہارے پاس قسط موجود ہے۔ (بخاری شریف و مسلم شریف)

(۳) حضرت جابر بن عبد اللہ روایت کرتے ہیں کہ رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا اے عورتو! تمہارے لئے مقام ۳۰ سف ہے کہ اپنی اولاد کو خود قسط کرنی ہو اگر کسی

بچے کے گلے میں سوزش ہو جائے یا سرد درد ہو تو قسط ہندی کو لیکر پانی میں رگڑ کر اسے چٹا دو۔ (مستدرک الحکم۔ الشاشی ابن الحزم)

آیورہدیک کے مشہور گرنٹھ بھادراکاش کے مطابق قسط اس کھانسی نزلہ اور ریاحی امراض میں مفید ہے اور دم کا کامیاب علاج ہے یہ چرم روگ میں بھی مفید ہے۔ اس کا استعمال پچیس برسوں کے امراض سینے کے امراض اور ہیضہ وغیرہ میں بھی کرایا جاتا ہے۔ دونوں کی سنگی دلی کے بڑھ جانے میں بھی اس کا استعمال فائدہ مند ہے۔

بدن کا سمت ہونا:

معالجات قسط نمبر ۱: اگر ہضم کی زیادتی کے سبب بدن ست ہو جائے دماغ ٹھیک کام نہ کرے اور نسیان ہو جائے جسم کے اکثر اعضا سوج جائیں تو مندرجہ ذیل تیل بنا کر مالش کرائیں انشاء اللہ فائدہ ہوگا۔

نسخہ روغن قسط ہواشانی: قسط چار تولہ فرنیون ایک تولہ عتر قرچہ ۲ تولہ تاج ایک تولہ (کل چار اجزاء)

ترکیب ساختن: چاروں کو کوٹ کر تقریباً آدھ نمیر پانی ملا کر آگ پر ابال لیں۔ جب آدھا پانی رہ جائے تو اس میں آدھ پاؤ رغن کجدہ ال دیں اور نرم نرم آج پر پکائیں جب تمام پانی خشک ہو جائے اور تیل باقی رہ جائے تو تیل صاف کر کے بوتل میں رکھ لیں۔ تمام بدن اور سر پر اس تیل کی مالش کرائیں نہایت کارآمد ثابت ہوگا۔

نمبر ۲: بہرہ ہواشانی، قسط تلخ، فوسفین رومی، ہلدی، لہسن، مقررہ ایک ایک تولہ مغز بادام دو تولے اجوان، سونٹھ پورہ ارٹھی پیٹک، تھکرا گودا عتر قرچہ ایک آدھا تولہ پیاز سفید ۲ عدد

ترکیب ساختن: تمام ادویات کو نیم کوپ کر کے رات کو گریلا اور مولی کے پانی ایک ایک چمکانک میں تر کر کے صبح تین چمکانک تلوں کا تیل ملا کر جوش دیں۔ جب دوائیں مل جائیں تو چھان کر محفوظ رکھیں۔

ترکیب استعمال: دو تین قطرے نیم گرم کر کے کان میں ڈالیں۔
نوٹ: کان کے کیڑوں کو مارتا ہے سخت سوزش دور کر کے کان کے درد کو دور کرنے کے علاوہ بہرہ پرن کیلئے مفید ہے۔

نمبر ۳: جانوروں کے زہر کے لئے ہواشانی قسط ۵ تولہ لیکر کوٹ کر سو ابھر پانی میں ملا کر جوش دیں۔ جب نصف پانی رہ جائے تو اتار کر صاف کر کے ۲ تولہ پانی تھوڑی تھوڑی دیر کے بعد پلایا جائے۔ سانپ کا زہر دیوانے کئے کا زہر اتر جائے گا۔

نمبر ۴: ضعف ہضم، ہواشانی، قسط شیریں، زنجبیل سینہ صاف ہضم کا مفویہ پھاگنے سے ضعف ہضم کی شکایت دور ہو جاتی ہے۔ خوراک ۲ ماشے یا کم دیش حسب مزاج مرین۔

علاوہ ازیں جوارش جالیوس دواء الملک صغیر اور دواء الملک کبیر قسط کے مشہور مرکبات ہے۔ (۷۰)

زنجبیل

زنجبیل ادراک Ginger

نام نباتی / لاطینی (Zingiber of Ficinaleoe)

ماہیت: روزمرہ گھریلو استعمال میں آنے والی زیر زمینی گانٹھیں ہیں اس پودے کا تخم نہیں ہوتا بلکہ اس کی گانٹھوں کی آلو کی طرح کاشت کی جاتی ہے جب اس کے پودے سے پھول عاقب ہو جاتے ہیں اور نئے مر جھکا جاتے ہیں تو یہی وقت اس کو زمین سے نکالنے کا ہوتا ہے اس کے پتے بانس کے چوں جیسے تدرے چھوٹے ہوتے ہیں۔ نومبر اور دسمبر کے مہینوں میں اس پر جامنی رنگ کے چھوٹے چھوٹے پھول آتے ہیں مگر یہ کبھی کبھی نمودار ہوتے ہیں۔ اس کی گانٹھوں کو زمین سے نکال کر مخصوص طریقہ سے چھیلا جاتا ہے بعد ازاں پانی سے دھو کر چار پانچ روز تک خشک کرنے کا عمل کیا جاتا ہے یہی خشک شدہ ادراک ”زنجبیل“ کے نام سے دوا

استعمال کی جاتی ہے اور ک کا لفظ تازہ اور ک کے لئے استعمال کیا جاتا ہے جو کہ کھانوں میں استعمال ہوتی ہے جب کہ نجیل (سوخ) خشک اور ک کے لئے استعمال ہے۔

مزاج: اور ک گرم و بھوسہ ہے اور خشک و بھوسہ اول جب کہ سوخہ درجہ دوم میں گرم اور خشک ہے۔

افعال و مواقع استعمال: ک سرریاح مقوی اعصاب و دفع تخیل محرک، مٹھی، باہم، ک سرریاح افعال کی وجہ سے ضعف اعصاب قاذب لقوہ، سوء ہضم شکم ضعف اشتباہیے امراض میں استعمال کیا جاتا ہے۔

مقدار و خوراک: ایک گرام نجیل ک اسفوف تنہا یا ہمراہ شہد
منافع خاص: سوء ہضم، اچھارہ، قوی، وجع المعدہ، بد ہضمی، ضعف ہضم، صفراویت، قے، ابکاٹی، اسہال تشہی، سردی، سعال، درد امراض خلق، تپ کرزہ، استفاء عام، وقع الغاسل مزمن، نفرس کے علاوہ بیرونی طور پر اعصابی درودوں، مصلحہ تشہی، کچھاد، ضعف بے ہوشی اور بیض میں استعمال کیا جاتا ہے۔

تاریخ: قدیم ہندی چینی اور یونانی اطباء اس سے بخوبی آگاہ تھے طب کی تمام پرانی کتب میں بھی اس کا ذکر موجود ہے۔

اور ک یا سوخہ بہت قدیم زمانہ سے ہی ہندوستان میں پویا جاتا رہا ہے اس کا علم ہندوستانیوں سے ایرانیوں نے لیا اور ایرانیوں سے عربوں نے حاصل کیا حکیم بلخو ری و س نے اس کو گرم، باہم، بخفیف بلین اور مقوی معدہ کہا ہے۔ بلخانی نے بھی اس کا تذکرہ کیا ہے اور جالینوس اس کو استرخا اور تمام بلغمی امراض کے لئے مفید بتاتا ہے شیخ بوعلی سینا نے ایرانیوں کی طرح اس کے افعال و خواص کو تسلیم کیا ہے مگر یہ کہا ہے کہ مقوی باہم بھی ہے حکیم پانوسی نے عصبی امراض اور نفرس کے لئے اسے مفید بتایا ہے۔ ہندوستانیوں کا اور ک سب سے مفید سمجھا جاتا ہے۔

صفات کیسیاوی:

اس میں اڑنے والا خوشبودار تیل ہوتا ہے جو جزائر اہلند کے اور ک میں ایک

فیصدی، افریقہ کے اور ک میں دو فیصدی اور ہندوستان اور پاکستان کے اور ک میں چار فیصدی پایا جاتا ہے۔

جھیرین یا جھروا لطیف روغن مختلف قسم کی رالیں

طریقہ استعمال و فوائد:

سوخہ قوی خوشبودار و خمرک اور لال مرچ اور بڑی الائچی کی طرح اثر کرتی ہے بلین شکم اور باہم ہونے کی وجہ سے کھانے کے وقت کھائی جائے تو غذا کو جلد ہضم کرتی ہے اگر اس کے ساتھ نمک سیاہ ملا کر کھایا جائے تو ک سرریاح ہونے کی وجہ سے نفخ و اچھارہ کو دور کرتی ہے بھوک لگاتی ہے معدہ اور تکر کو ت دیتی ہے بلغمی کھانسی کھنٹیا نفرس ریاحی امراض ضیق انفس میں مفید ہے مد رجیض ہے بطور غذا و القاب میں نافع ہے اگر اس کے مربے کو چند یوم استعمال کیا جائے تو اس سے آواز اکل جاتی ہے یا سوخہ اور پراگڑا ہم وزن ملا کر استعمال کیا جائے تو بھی یہ گلے کو صاف کرنے میں مفید ہے اور ک کو مندرجہ ذیل طریقوں سے استعمال کرنا مختلف امراض میں مفید ہوتا ہے۔

درد گوش و دندان: روغن کچھ ۵ تولہ اور ک کارس ۵ تولہ دونوں کو جالیں پانی جل جائے تو سنہال کر کششی میں رکھیں کان کے درد میں نیم گرم دوہین پوند ڈالیں۔ دانت کے درد کے علاوہ روغن میں بھونکر درد والے دانت میں رکھیں۔

ضعف باہ:

سم الفاسخید ایک تولہ اور ک کے رس میں ایک ماہ کھل کر یں یہاں تک کہ اور ک کارس کم از کم ایک سیر جذب ہو جائے اس کی مقدار ایک چاول سے دو چاول ہمراہ مکھن یا بالائی سے اس درمیان بھی کا خوب استعمال کریں۔

اگر کھانسی بلغمی ہو تو شہد کارس ہم وزن ملا کر ایک چمچ صحت و شام دیں اگر کھانسی خشک ہو تو رس برگ تنبول اور مکھن کا اضافہ کریں۔

اگر خستہ مرد ہو، بہت اشہن ہو رہی ہو تو اور ک کے رس میں قدرے نمک ملا کر

پلیس عموماً فائدہ ہوتا ہے۔

اسام سیدی تحریر کرتے ہیں کہ اگر روزانہ سرربی زنجبیل کھایا جائے اور چائلز کو کمز میں رکھ کر چلایا جائے تو فالج کے لئے مفید ہے۔

کشتہ جات میں ادراک:

شغرف ردی ایک تولہ کسی لوہے کی کڑا میں رکھ کر بچہ دسی آگ جلا میں اور ایک ایک قطرہ ادراک کے رس کا ڈالتے جائیں یہاں تک کہ تین ہیر ادراک کا رس جذب ہو جائے مقدار خوراک ایک چاول مقوی باہ معدہ بھوک بہت بڑھتی ہے۔

کشتہ چاندی:

چاندی کے ورق میں ایک تولہ ادراک کا رس بندھ تولہ کھل کر کے نکلیے بنا کر ایلوں میں جلا میں اور چار آج اور اسی طرح تولہ ادراک کا رس کھل کر یں مفید اعلیٰ قسم کا کشتہ تیار ہو جائے گا۔

مقدار خوراک: دو چاول سے چار چاول ہمراہ کھن یا بالائی یا کوئی مناسب معجون دافع جریان ضعیف باہ اور مقوی اعصاب رنجہ ہے۔
شری یعنی پتی میں شہد کے ساتھ ادراک کے رس کو پلانا مفید ہے۔

جو ادویات دست آور ہوں اور مرد پیدا کرتی ہوں۔ ان کے ساتھ زنجبیل کا سفوف ملا کر استعمال کریں مرد نہیں ہوتی اگر اس کی سوار بنائی جائے تو بہت چھٹکین آتی ہیں لعاب دہن اس کے چبانے سے زیادہ پیدا ہوتا ہے۔

یونانی اور آیوریدیک میں اس کے بے شمار فائدے لکھے گئے ہیں چنانچہ آیوریدیک میں یہ ترسکے کا جزو اعظم ہے برٹش فارماکوپیا میں بھی یہ شامل ہے اور اس سے بہت سے مرکبات تیار کیے جاتے ہیں کرل چوڑا گئی کا سر ریاح ہونے میں اس کی بہت ہی تعریف کی ہے مالابار کے علاقہ میں جانور کے لئے اس کے رس کو استعمال کیا جاتا ہے شکم کی سوجن میں بہت مفید ہے بھر بسو اس کے شگر کا استعمال کے بعد اس کے باخمیندا

ادراک سر ریاح ہونے کی تشکیل کی ہے زجاج ہو جائے اس کا رس کا کچی کی طاقت کو ختم کر دیتا ہے۔
مداری ادراک کے رس میں کا کچو بھلاؤ دے کر نرم کر لیتے ہیں اور انتوں سے چپا لیتے ہیں۔
یونانی مرکبات و تجربات۔

جوارش زنجبیل: بلغمی امراض میں مفید ہے خصوصاً معدے اور دماغ کے خلغم کو دور کرتی ہے ہینڈ اور دستوں کو روکتی ہے اس کا نسخہ یہ ہے۔

زنجبیل ۶ تولہ صغ عربی، دانہ الا پچی خورد ہر ایک ساڑھے تین ماشے، جاوڑی ۱۲ تولہ نبات سفید ۳۳ تولہ سب دواؤں کو کوٹ چھان کر نبات کا قوام بنا کر جوارش بنا میں صغیا کھانے کے بعد بعد رسات ماشے سے نو ماشے تک عرق بادیان رسات ماشے کے ہمراہ استعمال کریں۔

مر بہ زنجبیل:

قاطع خلغم اور کا سر ریاح ہے درد خلغم ضعف گردہ و کمر اور ضعف باہ کے لئے مفید ہے اس کے بنانے کی ترکیب یہ ہے کہ ادراک تازہ بے ریشہ لے کر چھٹکوں سے صاف کر کے ادراک کے سہ گودہ کو صاف پانی میں جوش دیں۔ تھوڑی دیر کے بعد تھوڑا سا نمک ملا دیں اور پھر جوش دیں جب نرم ہو جائے قند سفید کا قوام بنا کر ادراک کے قند قوام میں چھوڑ دیں۔ جب دوسرے دن قوام پتلا ہو جائے تو ادراک نکال کر قوام درست کر کے ادراک ڈال لیں۔ تیار ہے خورد اک ایک سے دو دانہ۔

معجون زنجبیل:

درد رحم، سیلان رحم، ایام کی بے قاعدگی وضع حمل کے بعد کمزوری، پرسوت وغیرہ میں مفید ہے بخار کھانسی ضیق انفس بلغمی گندہ قنی اور انسان میں فائدہ کرتی ہے مقوی باہ اور دافع سرعت انزال ہے اور اس کا نسخہ یہ ہے کہ سفوف زنجبیل بے ریشہ ۱۰ تولہ گائے یا دودھ ڈنڈہ میر مغفر خربوزہ نشاستہ ہر ایک دو تولہ اسگندہ ناگوری مغفر گھٹاڑا موسلی موچرس، گوند بول، الا پچی خورد، الا پچی کلاں، ستارہ ہر ایک تولہ ساذج ہندی سفید نج کل دھار ہر

ایک نو ماشہ خارشک دار قفل سیاه سنبل الطیب سعد مغز مخم کوچی چنیا گوند ہر ایک چھ ماشے سے پہلے زنجبیل کو گائے کے دودھ میں پکائیں کہ کھویا بن جائے پھر کھوئے کو روغن زرد میں بھونیں اور پھر تمام ادویہ کے سفوف کو بھی روغن مذکور میں چرب کریں بعد میں چینی کا قوام بنا کر ادویہ میں ملا دیں۔

خوراک: ایک سے دو تولہ ہمراہ دودھ

اطر مطلق کبیر: اجزاء ترکیب ساخت، ہلبہ سیاہ، پوست ہلبہ کاہلی، پوست بیہڑہ، آملہ مقشر، مرج سیاہ، پتیل ہر ایک تولہ سو اسات ماشہ زنجبیل، جادری، بوزیان، چبہ، شقائق معری، تودری سرخ، تودری زرد، اندر جوشیریں، بہمن سرخ، بہمن سفید، کچھ مقشر خشکاش سفید، انار دانہ جنگلی ہر ایک پونے نو ماشہ کوٹ چھان کر روغن بادام یا گائے کے تھی بتدریج دردت میں چرب کر کے شہد خالص تین پاؤ زنجبین تولہ نو تولہ چار ماشہ کے قوام میں ملا کر اطر مطلق تیار کریں۔

مقدار خوراک: سات ماشہ سے چودہ ماشہ تک

قوائد: حکیم شریف خان مرحوم کا معمول تھا مقوی دماغ مقوی معدہ اور مقوی باہ ہے ہوا سیر کے لئے مجرب ہے۔

جوارش: سبب اس اجزاء ترکیب ساخت جادری، قرندہ، الاچھی خورد زنجبیل، پتیل، دارچینی، بھر، ہر ایک ساڑھے تین ماشہ قفل سوا پانچ ماشہ قفل سیاہ سات ماشہ، الاچھی کلاں ایک تولہ ساڑھے پانچ ماشہ، قند سفید، پانچ تولہ دس ماشہ کوٹ چھان کر شہد بقدر ضرورت میں آمیز کریں۔

مقدار خوراک: ساڑھے چار ماشہ

قوائد: بدھشی معدے کی سردی میں مفید ہے ہوا سیر میں فائدہ دیتی ہے نیز غلیظ ریاح کو خارج کرتی ہے۔

جوارش زنجبیل: جو ناقص ایک عدد زعفران ساڑھے تین ماشہ، قفل دارچینی ہر ایک ایک تولہ ساڑھے پانچ ماشہ گوند لے کر الاچھی خورد ہر ایک دو تولہ گیارہ ماشہ سوٹھ پانچ تولہ

ماشہ۔ نشاستہ گیارہ تولہ آٹھ۔ نہ عمر سفید پونڈ پتیس تولہ بطریق معروف جوارش تیار ہے۔

قوائد: تمام امراض مفاسیل میں مفید ہے معدہ اور آنتوں کو تقویت دیتی ہے غلیظ ریاح کو خارج اور ہلکی رطوبتوں کو تحلیل کرتی ہے۔

جوارش جالینوس: اجزاء ترکیب و ساخت، البجر، الاچھی خورد، تاج، دار چینی، خوجا بن قرقل، ناگر موٹا، زنجبیل، قفل سیاہ، پتیل، کوٹھ غودیلان، بھر مخم مورد، چراغندہ، زعفران ہر ایک سات ماشہ مصطفیٰ ایک تولہ ساڑھے پانچ ماشہ دگنا شہد میں ملائیں۔

مقدار خوراک: چھ ماشہ

قوائد: جامع اطلع صدیوں سے آزمودہ اور مجرب نسخہ ہے جملہ امراض بدنی میں مفید ہے مقوی اعصاب دینے سے منہ کو خوشبودار بناتی ہے ریاح کو تونتی ہے پیٹاب کی کثرت میں مفید ہے۔ درد سر کھاسی، ہوا سیر، داد، نفرس مٹانے و گردے کی پتھری میں فائدہ مند ہے بالوں کو سیاہ کرتی ہے۔

سفوف انار دانہ: اجزاء ترکیب ساخت، بادیان، زنجبیل، پوست، ہلبہ زرد، نمک سیاہ ہر ایک چھ ماشہ سنائی، انار دانہ ہر ایک ایک تولہ کوٹ چھان کر سنوس بنائیں۔

مقدار خوراک: چھ ماشہ

قوائد: درد شکم میں مفید ہے نیز ملین ہے۔

سفوف باغیم: اجزاء ترکیب ساخت، پوست ہلبہ زرد، پوست بیہڑہ، آملہ بادیان، اجوائن، زیرہ سفید، نمک لاجوردی، نمک سیاہ، نمک سانہر جو کھار، ہر ایک دو تولہ، سبکد بریانی نوشادر، قفل سیاہ، دانہ الاچھی خورد، سوٹھ، پتیل ہر ایک ایک تولہ کوٹ چھان کر سفوف بنائیں۔

مقدار خوراک: تین ماشہ بعد از غذا

قوائد: جملہ امراض میں مفید ہے نمک سلیمانی کا متبادل ہے۔

تاب کار اسٹرونٹیم میں مفید

اس دوا یعنی الجن کو آنتوں میں تاب کار اسٹرونٹیم (Strontium) کے انجذاب کو روکنے کے لئے بھی استعمال کیا گیا۔ یہ جوہری دھماکے سے پیدا اور پھیلنے والا ایک انتہائی خطرناک اور تاب کار مادہ ہوتا ہے۔ دس مٹھا کاروں کو اشنہ بخری سے تیار کردہ الجن پلانے کے بعد اسٹرونٹیم کی خوراک دی گئی۔ ان کو دس گرام دوا دی گئی تھی۔ چھبیس دن بعد ان کو یہ تاب کار مادہ پھرویا گیا۔ ان کے خون اور پیشاب کے معائنوں سے معلوم ہوا ہے کہ اشنہ سے تیار کردہ الجن نے اسٹرونٹیم کے انجذاب کو روک دیا۔

اشنہ بخری کو استعمال کرنا بہت آسان ہے اسے پکا کر کھایا جاسکتا ہے اور یہ پاک کی طرح پکائی جاسکتی ہے۔ اب اس کی گولیاں اور کپسول بھی بننے لگے ہیں اور سفوف کی شکل میں بھی ملتی ہے۔ (۷)

لوہا یا فولاد

لوہا سب سے ارزاں اور سب سے زیادہ مفید اور کارآمد دھات ہے۔ حقیقت یہ ہے کہ دنیا میں اس سے زیادہ کارآمد دھات اور کوئی نہیں ہے بلکہ اگر یہ کہا جائے کہ انسانی تہذیب و تمدن کی بنیاد ہی پر ہے تو یہ کوئی مبالغہ نہیں، بلکہ حقیقت کا اظہار ہے۔

انسان کی آسائش اس کے علوم و فنون اور اس کی ساری صفیوں کو بے کے اوزاروں کی محتاج ہیں نہ زراعت کے اکثر اوزار لوہے سے بنائے جاتے ہیں جن سے زمین کو جوستے کھودنے کے اور دوسرے کام لیے جاتے ہیں۔ صنعتی مشینیں اور ان کے کل پرزے اسی سے تیار کئے جاتے ہیں۔ ہمارے گھروں میں جتنا بھی سامان ہے وہ سب لوہے کے اوزاروں کا بنایا ہوا ہے اس کے علاوہ چاقو، چھری، تلواریں، تیر و تفنگ، توپیں اور دوسری تمام جنگی چیزیں لوہے سے بنتی ہیں۔

اشنہ بخری

اشنہ بخری (KELP) ایک پھولے ہوئے سمندر کی پودا ہے جو پانی کی تہ میں اگتا ہے اور بڑی تیزی کے ساتھ بعض اوقات ایک انچ کی منف کی رفتار سے بڑھتا ہے حتیٰ کہ بعض اوقات سطح سمندر تک جا پہنچتا ہے۔ اس کی لمبائی دو سو فٹ تک جاتی ہے۔ سمندر کی تہ میں معدنیات کی کثرت ہوتی ہے۔ اشنہ ان سے تغذیہ حاصل کرتا ہے۔ اشنہ میں آئیوڈین ملتی ہے جو مرض غوطر کے لئے ایک مفید جزو ہے۔ وہ لوگ کہ جو سمندر کے کنارے آباد ہیں اور اشنہ جن کی غذا ہے وہ مرض غوطر میں مبتلا نہیں ہوتے۔

اشنہ بخری گردوں، قلب اور بدنی عضلات کی صحت کیلئے ایک بہت ضروری معدنی عنصر یوڈیم سے خوب مالا مال ہے۔ اس سے بدن کو کسی قدر کیلیم، فولاد، جست، فاسفورس اور میگنیشیم بھی ملتا ہے۔

اشنہ بخری کے حیاتی اجزاء اسی قدر متنوع ہیں جس قدر اس کے معدنی اجزاء اس کے کھانے سے کم مقدار میں نمایاں، نایاب، ویتامین اور تین الف اور ج بھی بدن کو مل جاتے ہیں۔ سائنسی رپورٹ کے مطابق اشنہ بخری نہ صرف غذا کے طور پر عمدہ اور مفید ہے بلکہ نہایت کارآمد دوا بھی ہے۔ جاپان کی قدیم طب سے نیز جدید تحقیقات طبی سے پتا چلتا ہے کہ اشنہ بخری کے جوہر سے جو الجن (Algin) کہلاتا ہے پلنگہ فشار خون کا علاج اور انسداد ٹنکس ہے۔ اسے سوزش قلب میں بھی مفید پایا گیا ہے۔ تیزابیت کی وجہ سے سوزش قلب اور ہائے میں فتور کے مریضوں کے تین گروپ قائم کیے گئے۔ ان میں سے ایک گروپ کو مصنوعی تیزابیت مارنے والی دوا دوسرے کو مانع تیزابیت اور تیسرے گروپ کو مانع تیزابیت دوا اور اشنہ بخری کا رس دیا گیا۔ ان میں سے صرف تیسرے گروپ کو جسے اشنہ بخری دی گئی تھی فائدہ اور افادہ ہوا۔

نظر آئے گا جس کا ایک حصہ پانی ہوگا اور اس میں خون کے دنے تیرے ہوئے نظر آئیں گے۔
خون کے دانے سرخ اور سفید دو قسم کے ہوتے ہیں جن میں سرخ و دانوں کی تعداد زیادہ ہوتی ہے اور یہ اس قدر چھوٹے ہوتے ہیں کہ ایک مرلخ اناج جگہ میں ایک کرڈر سے بھی زیادہ دھا جاتے ہیں ان دونوں کی سرخی ایک خاص قسم کے مادے کی وجہ سے ہوتی ہے جو ہیموگلوبن کہلاتا ہے اور اس ہیموگلوبن کی ترکیب میں فولاد شامل ہے۔

ہمارے جس کی محنت اور قوت کے لئے یہ سرخ دانے زبردست اہمیت رکھتے ہیں اور ان کا وجود فولاد پر موقوف ہے۔ بالفاظ دیگر جسمانی محنت اور قوت کا بہت کچھ انھما فولاد پر ہے۔ جب ہمارے جسم کا کثیف خون دوران خون کے ذریعہ پیچھے مردوں میں پہنچتا تو وہاں اپنے بخارات دھانیہ (کاربا لک ایسڈ گیس) کو خارج کر کے سانس کے ذریعے کھینچ ہوئی ہوا کے جڑیم (آکسیجن) کو جذب کر کے شوخ سرخ رنگ کا ہو جاتا ہے اور پھر وہاں سے قلب میں واپس آ کر شرائین کے ذریعہ تمام جسم میں پھیل جاتا ہے اور رگ و ریشہوں میں پہنچ کر بدن کی ہر پوش کرتا ہے اور اس کو قوت دیتا ہے۔

اگر خون کے سرخ خدانوں میں فولادی جڑ نہ ہو تو پچھڑمڑوں میں سانس کے ذریعے کھینچی ہوئی ہوا کا جڑ جسم (آکسیجن) خون میں شامل نہیں ہو سکتا اور اس کے شامل نہ ہونے سے نaxon کی سرخی قائم نہ ہو سکتی ہے اور نہ بدن محنت مند اور توانورہ ہو سکتا ہے اور اس وجہ سے انسان نقت الدم (انیہیا) میں مبتلا ہو جاتا ہے۔

غرض جسم انسان کے رگ وریشوں اور پٹھوں کو طاقت دینے اور ان کی پرورش کیلئے فولاد کی شدید ضرورت ہے۔

بدن انسان میں فولاد کی مقدار: ایک تندرست جوان آدمی کا وزن اگر ۱۵۰ پونڈ ہو تو اس میں لوہا فولاد ۴۔۵ گرام (تقریباً ماشے) قدر تا موجود ہوتا ہے خون کے سرخ دانوں کے علاوہ اس کا تھوڑا سا حصہ طحال (مغلی) کے غدود لہذا دیہ (لمفے گینڈز) اور مغز استخوان میں جمع رہتا ہے لیکن اس کا زیادہ تر حصہ جگر میں جمع رہتا ہے اور یہیں وہ خاص مادہ بننے سے جو کہ ونگولین کے لئے اجزاء تولید کا کام دیتا ہے۔

تاریخ دانوں کا بیان ہے کہ حضرت انسان کو اگر چہ لوہے کا علم زمانہ قدیم سے ہے لیکن وہ اس سے پیشتر تانبہ، نین اور کھنٹی دھاتوں سے واقف ہو چکا تھا۔ ایک معنی کے قول کے مطابق سب سے پہلے کا لوہ قوم نے جو بحرِ غلوات کے حوالے میں آباد تھی غیر خالص لوہے کو پگھلا کر صاف کیا اور اس کا استعمال شروع کیا۔ اس کے بعد آہستہ آہستہ دوسری قوموں میں اس کا رواج ہو گیا۔

لوہے کو بطور دوا زمانہ قدیم سے استعمال کیا جاتا ہے اس کے کشتے بنائے جاتے ہیں، مخلول اور شربت بنائے جاتے ہیں اور ڈاکٹری میں متعدد مرکبات بنا کر مختلف صورتوں میں دیا جاتا ہے۔

لوہے کی طبعی صفات: لوہا عموماً سفید، خاستری یا نیلگوں خاستری رنگ کا ہوتا ہے لیکن خاص اور صاف حالت میں چاندی کے مانند سفید ہوتا ہے، یہ سونا، چاندی، سیسہ اور کئی دھاتوں سے وزن میں ہلکا ہوتا ہے یعنی پانی سے تقریباً ساڑھے سات گنا وزن ہوتا ہے لیکن بخنی اور مضبوطی میں تمام دھاتوں پر فوقیت رکھتا ہے۔

اس کے پتھلانے کے لئے سونے سے زیادہ حرارت کی ضرورت ہوتی ہے یہ ۱۲۰ درجہ کی حرارت میں پگھل جاتا ہے اور سانچوں میں بھر کر مختلف شکلوں میں ڈھالا جا سکتا ہے مرطوب ہو یا پانی میں رکھنے سے بامافی آکسائیڈ ہو جاتا ہے یعنی رنگ لگ جاتا ہے۔ ایک صفت اس میں یہ ہے کہ مٹی سانچے اس کو اپنی طرف کھینچ لیتا ہے۔

لوہے کو بار بار تپا کر ترکیب خاص سے صاف کیا جاتا ہے اور پھر بھی فولاد نکلا جاتا ہے۔
لوہا یا فولاد جسم انسان کا ایک جزو ہے۔ لوہا یا فولاد ان متعدد عناصر میں سے ایک عنصر ہے جو جسم انسان میں پائے جاتے ہیں جسم انسان ہی پر کیا موقوف ہے یہ دوسرے حیوانات میں بھی موجود ہے اور حیوانات کے علاوہ بہت سی نباتات پھلوں، ترکاریوں اور ساگ بات میں بھی اس کا وجود ہے۔

ہمارے جسم کا خون اگرچہ بظاہر دیکھنے میں متساوی القوام یعنی یکساں معلوم ہوتا ہے لیکن اگر اس کو بغور دیکھا جائے یا خوردبین سے اس کا معائنہ کیا جائے تو یہ ایک ایسا سیال

خون سے فولادی اجزاء کا اخراج: بذریعہ پشاپ، پسینہ، تمک، دودھ، صفرا اور رطوبت یا نفاس کے ذریعے ہوتا ہے، علاوہ ازیں معدہ اور انٹسٹائن کی غشاء مخاطی کے ذریعے اس کا اخراج ہوتا ہے اس اخراج سے بدن میں اس کی کمی کو پورا کرنے کی ضرورت ہوتی ہے۔

بدن کو فولاد کی ضرورت: اندازہ لگایا گیا ہے کہ جن بچوں کو خونیما ہو رہا ہے ان کیلئے نیز بڑوں کے لئے روزانہ ۲۰ ملی گرام فولاد کی ضرورت ہے لہذا ہمیں ایسی غذائیں کھانے کی ضرورت ہے جن کے ذریعے فولاد کی مقدار جسم میں پہنچتی رہے۔ ہم روزانہ جو غذا کھاتے ہیں ان میں اکثر غذاؤں میں فولاد کم ہوتا ہے بعض میں اس کی مقدار تو کافی ہوتی ہے لیکن وہ جزو بدن نہیں ہوتا۔ اس طرح بدن میں فولاد ہی اجزاء کی کمی ہو جاتی ہے بدن سست رہنے لگتا ہے، کمزوری پیدا ہو جاتی ہے اور کئی خون کی شکایت لاحق ہو جاتی ہے۔ اگر ایسی حالت میں ایسی غذاؤں کا مناسب انتظام کیا جائے جن میں فولاد پایا جاتا ہے تو ان شکایتوں کا ازالہ ہو سکتا ہے۔

حفظ صحت کیلئے سب سے بہتر یہ ہے کہ ایسی غذاؤں میں استعمال کی جائیں جن میں دوسرے معد و معاون صحت کا مفاد کوئی، اور مفید بدن اجزاء کے علاوہ ضرورت کے مطابق فولادی اجزاء بھی پائے جاتے ہیں۔

فولادی اجزاء رکھنے والی غذائیں: کھجی، فولاد کا خزن ہے اس کے علاوہ گوشت اور انڈوں میں بھی فولاد موجود ہوتا ہے۔ والوں، غلوں، پالک، کاهو، پیاز، مونی، شلجم کے پتوں، اجوائن کے پتوں میں مگر گندہ اور ٹماٹر میں فولادی اجزاء کافی مقدار میں پائے جاتے ہیں علاوہ ازیں تربوز، انار، سیب، ناشپاتی جیسے پھلوں اور شہد میں یہ خاصی مقدار میں موجود ہوتا ہے۔ اگر ان کو ضرورت کے مطابق استعمال میں رکھا جائے تو بدن کو ضرورت کے مطابق فولادی اجزاء ملتے رہتے ہیں حیوانی چربیوں، تلوں، شکر، چاول میں بھی فولادی اجزاء ملتے ہیں، اس کے ساتھ ہی یہ بھی یاد رکھنا چاہیے کہ حیاتیاتیں، اب، ج، د اور ان کے ساتھ نیاسیم اور وہ مادہ جسے جگر تیار کرتا ہے۔ فولادی اجزاء کو صحیح طور پر استعمال کرنے کے لئے

ضروری ہیں اگر یہ کافی مقدار میں موجود نہ ہوں تو خون ناقص ہو جاتا ہے خون میں کمی آ جاتی ہے خواہ غذا میں فولادی اجزاء کتنی ہی زیادہ مقدار میں موجود ہوں۔

فولاد کا دوائی استعمال

جب بدن میں خون کی کمی ہو جاتی ہے تو اس صورت میں فولادی اجزاء رکھنے والی غذاؤں، ترکاریوں اور پھلوں وغیرہ کے علاوہ فولاد کا دوائی استعمال بہت مفید ثابت ہوتا ہے۔ قلت الدم کے علاوہ اور بھی بہت سے امراض میں فولاد کو دواء استعمال کیا جاتا ہے۔ چنانچہ احتباس خض، سوء مزاج، ملیریائی اور شدید مزمن امراض کے بعد کی کمزوری کو دور کرنے کے لئے فولادی مرکبات کثرت سے دیئے جاتے ہیں۔ احتباس خض جب کئی خون کی وجہ سے ہوتا ہے تو اعلیٰ اس کے لئے جب بیراکس استعمال کرتے ہیں جو درحقیقت فولاد کا ہی مرکب ہے نیز عام تقویت جسمانی کے لئے اس کا کثرت بنا کر کھلا تے ہیں۔ نیز اس کا شربت بنا کر پلاتے ہیں۔ شربت فولاد دینی دیا میں خاص طور پر شربت رکھتا ہے۔ (۷۲)

نباتی دواؤں کے ذریعے علاج معالجہ

کے مطب ٹیسٹ کی اہمیت

روایتی یونانی دواؤں سے علاج معالجہ کا مطب تاخیری ٹیسٹ کم و بیش یہاں بھی کیا جاتا ہے۔ مگر مسئلہ اصولوں اور بین الاقوامی طور پر طے شدہ طریقہ کار کے تحت خصوصی توجہ نہیں دی جاتی دوا کی تاخیر اور علاج کی افادیت کو جانچنے کی غرض سے (Prof: Dr. BSchneider, Institute for Bilometry, Medical University of Hannover, Germany) پروفیسر ڈاکٹر شینڈور انسٹی ٹیوٹ فار بائیومیٹری میڈیکل یونیورسٹی آف ہین اوور جرمنی نے نباتاتی دواؤں سے علاج معالجہ کی افادیت کے مطعی

نیمٹ کے لئے چند کلیدی اصول وضع کئے ہیں جنہیں صرف یورپی ٹی کیونٹی نے سراہا ہے بلکہ یہ مختلف طور پر تسلیم بھی کئے گئے ہیں جن پر باقاعدگی سے عملدرآمد مریضوں کے لئے مفید تر خیال کیا جاتا ہے۔ اور نباتاتی دواؤں کا مطہی تاثیر نیمٹ اس بات کا ثبوت فراہم کرتا ہے۔ کہ مجوزہ علاج مطہی معروضات و خفاقی کے مطابق عمل پذیر ہوتا ہے۔

علاج - جاہلہ دواؤں کی تاثیر کے تعین کا مطلب مریض کے مرض میں خاطر خواہ کی واقع ہو جانا اور صحت مند ہونے کا رجحان پیدا ہونا ہے۔ علاج کی تاثیر جانچنے کے اصول ایک ہی ہیں۔ چاہے کیمیائی دوائیں ہوں یا نباتاتی جنہیں تین دنیاوی راہنما اصولوں کے تحت پرکھا جاسکتا ہے۔

ہدف کا حصول 1- Objectivity

2- Causality

بہرہ گیری کا حصول

3- Universality

ہدف کا حصول:

ہدف کے حصول کا مطلب یہ ہے کہ متوقع اثر پذیریری کی بنیاد واضح اصولوں پر مبنی ہو جن کا ہر جگہ اور ہر کہیں مشاہدہ کیا جاسکے اور جو نیمٹ مریضوں پر مطہی تحقیقاتی اصولوں کی روشنی میں کئے جائیں زیادہ قابل عمل اور غلطیوں سے ہمراہ سمجھے جاتے ہیں۔ مختصر اہدف کے حصول کا مطلب دوا کی تاثیر کے تعین پر ہے۔ جو کہ ایسے مشاہدات و تجربات پر مبنی ہوں۔ جو خصوصی حالات اور ذیائے طور پر پیش کئے جائیں اور جن سے بیماری کی کیفیت و حالت کا اظہار ہوتا ہو۔ نیز نباتاتی دواؤں سے شفاء کے حصول کی افادیت بیان کی گئی ہو۔

علت:

علت کے معنی ہیں کہ جو دوا استعمال کرائی جائے اس سے بیماری میں اصلاح ہو کیونکہ ماہر فارما کا وجہست اور معالجین عمل علت کو تسلیم کرتے ہیں کہ دوا کے تاثیر

پہلوؤں کو میکاتی عمل کے تحت ثابت کیا جائے۔ دوائی کے خاص حصے کی تفتیش بھی کی جاسکتی ہے جو کہ بذات خود نظام استمال کے ذریعے جسمانی ساشت کے (Receptors) ری سپنڈر کے ساتھ اثر پذیر ہوتے ہیں اور اس اثر پذیریری کے نتیجے میں بیماری کی حالت میں بہتری پیدا ہوتی ہے۔ علاوہ ازیں مزید ثابت کیا جائے کہ خون میں دوائی کے اثر کرنے والے حصے موجود ہیں اور مخصوص (Receptors) ری سپنڈر کو ملتے رہتے ہیں نباتاتی دوائی کی اثر پذیریری کے ثبوت اور دوائی کے عدم استعمال یا کسی اور دوائی کے استعمال سے موازنہ کی بھی ضرورت ہے۔ لیکن موازنہ ب درست ہوگا جبکہ جن تجزواں کا موازنہ کیا جا رہا ہو ضابطوں کے مطابق ہو۔ انسان یا خصوصاً مریضوں کا رد عمل اور علامات مختلف ہوتی ہیں اسلئے یہ نامکن ہے کہ دوائیے مریض مل جائیں جن کے رد عمل اور علامات ایک جیسے ہوں ایک مریض مختلف اوقات میں ایک جیسا رد عمل اور علامات ظاہر کرتا ہو۔ لیکن شخصی موازنہ قابل قبول نہیں ہو سکتا اس کو زیادہ مریضوں پر تمام تفریق پذیر اصولوں کے ساتھ لاگو کرنا پڑیگا جو کہ نباتاتی دوا کی اثر پذیریری کو باقاعدہ مطہی عمل سے جانچنے کی بنیاد ہے۔

بہرہ گیری:

نباتاتی دوا کی بہرہ گیری طور پر اثر پذیریری کا مطلب یہ ہے کہ علاج معالجہ کے اثرات چند گنے پنے مریضوں سے متوقع نہیں ہوتے بلکہ آبادی کے اکثر مریضوں پر ان کے ماضی۔ حال اور مستقبل کو درپیش رکھتے ہوئے عمل پذیر ہو سیکر آبادی کا حوالہ بہرہ گیری کی روح ہے۔ مگر آبادی کے تمام مریض صحت یاب نہیں ہو سکتے لیکن کسی بھی علاج کو لائق آفریں کہنا بہت آبادی کے اکثر مریضوں کیلئے شفاء بخش ہوتا چاہیے۔ نسبت ان مریضوں کے جن کا علاج نہ کیا گیا ہو یا کسی اور مسلم طریقہ علاج کو اپنایا گیا ہو کیونکہ دراصل علت کا انحصار زیادہ طور پر بہرہ گیری کی نظریہ شفاء پر ہے۔ نتیجہ کے طور پر چونکہ مستقبل کے علاج معالجہ کا علم نہیں لہذا بہرہ گیری کے متعین اصولوں کو مکمل آبادی پر منطبق نہیں کیا جاسکتا۔ نباتاتی دواؤں کو عرصہ دراز سے بغیر باقاعدہ مطہی عمل کے متعین شدہ اثر پذیریری کے استعمال کیا جاتا ہے۔ یہی بات کیمیائی دواؤں یعنی انسولین اور پمپلین کے متعلق کو بھی جاسکتی ہے۔ لیکن ان دواؤں کے

تائیدی اثرات اسے واضح اور مسلمہ ہیں کہ باقاعدہ طبی عمل غیر ضروری اور غیر اخلاقی خیال کیا جاتا ہے۔ لیکن نباتاتی دواؤں کے طبی نمیت کے بغیر مفید اثرات کا تعین نہیں کیا جاسکتا۔ سوال یہ ہے کہ ماضی کے تجربات کو اور نباتاتی دواؤں کے مثبت اثرات کو ملت کے لئے کیونکر استعمال کیا جاسکتا ہے۔ اصولاً ماضی کے تجربات میں دوا کی اثر پذیری اور مؤثر و محفوظ علاج کے متعلق گراں قدر معلومات ہوتی ہیں۔ لہذا ان تجربات کو نباتاتی دوا کی مثبت تاثیر و خوبی اور تحفظ کے تعین کیلئے استعمال کیا جاسکتا ہے۔ بشرطیکہ طبی عمل کے کلیدی اصول ہدف حاصل۔ علت اور ہم گیری کے تین اصولوں پر عملدار آمد کی ضمانت کی ہیولت موجود ہو۔ لہذا اس اہم اور ضروری عمل کے حوالے سے اطباء کرام کی خصوصی توجہ مبذول کرانے کی جسارت کی جاتی ہے کہ دکن عزیز میں معیاری دوا سازی کی حوصلہ افزائی اور غیر معیاری دواؤں کی حوصلہ شکنی کا فریضہ سر انجام دیں تاکہ ملک میں معیاری دوا سازی کا گچھر پیدا ہو اور ملکی صحت کو نباتاتی دوا سازی میں انقلابی پیش رفت کو ممکن بنایا جاسکے۔ (۷۳)

(بحوالہ یورپین فائیو میڈی گرام آفیشنل میوزین آف ایسکوپ نیدر لینڈ شمارہ ۶)

مفردات اور ان کے بدل

عقار قیر جڑی بوٹیوں کو کہا جاتا ہے مسلمہ اطباء نے عقار قیر پر بہت زیادہ ریسرچ کی ہے اور مفرد ادویہ کے بارے میں مکمل معلومات حاصل کی ہیں۔ اس سلسلہ میں ایک اہم کام جو کیا گیا ہے وہ ان مفرد ادویہ کے بدل کا ہے۔ اطباء کرام دوا ساز اور ماہرین کو تو متبادل مفردات کا علم ہو گا لیکن ایک عام آدمی جب کوئی نسخہ خود تیار کرنا چاہتا ہے اور اسے نسخہ میں شامل مفردات میں سے کوئی جڑ و دھتیبہ نہیں ہوتا تو وہ پریشان ہو جاتا ہے۔

عام قاری کیلئے قوی صحت میں مفردات اور ان کے بدل کے عنوان سے ایک سلسلہ شروع کیا گیا ہے اور کوشش کی گئی ہے کہ مفرد دوا کا معروف نام دیا جائے تاکہ سمجھنے میں آسانی رہے۔ یہ اس سلسلہ کی نویں قسط ہے۔

بیل	مقدار خوراک	خوش	نام مفردات
خم اترج، قط اور جج	آکرام سے ۲ گرام	قلب دوا یا کتھورت دیتا ہے جگر کھوت دیتا ہے۔	زعفران
مرجان	۵۰۰ ملی گرام سے ۱۲۵۰ ملی گرام	مفرح و مقوی اعضا درختہ	زمرود
اراروت	۱ گرام سے ۲۵۰ گرام	زود ہضم اور بکلی غذا	ساگوانہ
حب بصور	جس قدر ہضم ہو سکے	مقوی پاد اور مقلطی ہے	ستار
مندل	۱۰ گرام سے ۵ گرام	سیلان خون میں مفید ہے۔	پادری
عطمی	۹ دانے سے ۵ دانے	رطوبات کو خشک کرتی ہے۔	پشتان
محر قاری انتاع	۳ گرام سے ۵ گرام	بہتر کھانا کرتا ہے۔ مفرامی	سداب
کبن بوٹی	۶ گرام سے ۱۰ گرام	مدت کو کم کرتا ہے۔ طین ہے۔	سداساگن
کبیلہ	۳ گرام	ریاح ہے۔ چشما لا تا ہے۔	سرش
خم ترہ تیزک	(خم) ۳ گرام سے ۵ گرام	پے مسکن تاخیر ہے۔ حامل ہیں۔	سرسوں
آب لیوں / شراب	۶ گرام سے ۱۰ گرام	مرض سوزاک میں مستعمل ہے۔	سرک
		دخون کو خشک کرتا ہے۔ پیٹ	
		کے کیزوں کو ہلکا کرتا ہے۔	
		اس کا دغین مقوی بدن ہے۔	
		سرسوں کے چدن کا ساگ پکا کر	
		کھا جاتا ہے بلش کرنے مناش	
		اور امراض جلدیہ میں مفید ہے۔	
		قابل ہے۔ مسکن درد ہے۔	
		نخار کو ہضم کرتا ہے۔ بھوک لگاتا	

سرمد	ہے اور صفرا کو کم کرتا ہے۔ مقوی چشم ہے۔ حامل خون ہے۔ غلظت کو دور کرتا ہے۔	آنکھوں میں سلائی سے لگائیں	سیسہ
سردائی	مغلطائی ہے۔ مقوی بدن ہے۔ صفرا کو دور کرتا ہے۔	۳ گرام سے ۵ گرام	آب برگ چندر
سرخش نامی	حامل ہے۔ مرض سلس میں منفید ہے۔	۱ گرام سے ۲ گرام	سرخش
مستویتا	مستیل ہے۔ درد سر، جڑوں کے درد میں منفید ہے۔	۱/۲ گرام سے ۱ گرام	الہوا/بلیڈ
مستقر	مغلطہ اور مقوی باہ ہے۔ فالج لثوہ و رشہ میں منفید ہے۔	۳ گرام سے ۵ گرام	ریگ نامی
سلاجیت	مقوی معدہ و گردہ مثانہ ہے۔ مغلطہ نشی ہے۔ مقوی باہ ہے۔	۱/۲ گرام سے ۱ گرام	موم بانی (۷۳)



مفردات اور ان کے بدل

عقاقیر جزئی بوئیوں کو کہا جاتا ہے۔ مسلم اطباء نے عقاقیر پر بہت زیادہ ریسرچ کی ہے اور مفرد ادویہ کے بارے میں مکمل معلومات حاصل کی ہیں۔ اس سلسلہ میں ایک اہم کام جو کیا گیا ہے وہ ان مفرد ادویہ کے بدل کا ہے۔ اطباء کرام، دوا ساز اور ماہرین کو تو متبادل مفردات کا علم ہو گا لیکن ایک عام آدمی جب کوئی نسخہ خود تیار کرنا چاہتا ہے اور اسے نسخہ میں شامل مفردات میں سے کوئی جز دستیاب نہیں ہوتا تو وہ پریشان ہو جاتا ہے۔

عام قاری کیلئے قوی صحت میں ”مفردات اور ان کے بدل“ کے عنوان سے ایک سلسلہ شروع کیا گیا ہے اور کوشش کی گئی ہے کہ مفرد ادویہ کا معروف نام دیا جائے تاکہ سمجھنے میں آسانی رہے۔ یہاں سلسلہ کی تیسری قسط ہے۔

نام مفردات	خواص	مقدار خوراک	بدل
بہی دانہ	مسکن حرارت ہے۔ اس کا لعاب کھانسی مطلق خشونت میں استعمال کیا جاتا ہے۔	۳ گرام سے ۵ گرام	اسہنول
بہن سرخ/سفید	یہ دھم کی ہوتی ہے۔ سرخ و سفید مفرغ مقوی قلب ہے۔ بلقویہ کو بڑھاتی ہے۔ مقوی باہ ہے۔	۵ گرام سے ۷ گرام	دوہوں کا بدل تووری اموسلی
بھنگرا	مقوی باہ ہے۔ مصلی خون ہے۔	برگ ۵ گرام سے ۷ گرام چمچا	جول
بہی	کاسر ریاح ہے۔ مفرغ اور مقوی دل و مارغ	گرام سے ۳ گرام ۱۰ گرام سے ۵ گرام	امروہا سب
چچ بند	احتلام سرعت اور رقت کو دور کرتا ہے۔	۳ گرام سے ۵ گرام	مفرغ حرم بندی

بیرا نیچر	فالج التور و درخون کا استقامت جوڑوں کے درمیں مقید ہے۔	مفرج بیرا نیچر ۳ دانے ۵ دانے برگ بیرا نیچر ۴ گرام سے ۱۲ گرام	جمال گود
بیدار سادہ	مقوی و مفرج قلب	تازہ پتوں کا پانی ۵ گرام سے ۵ گرام	مرق نیلوفر
بہرہ پوٹی	مقوی باؤ و اعصاب مفرج قلب کا سرور یا حق مقوی معدہ و جگر	آدھی سے ایک عدد حب ضرورت درمیں کو قلیل کرنے کیلئے تیل لگا کر گرم کر کے باندھتے ہیں۔	مال نغنی قرنفل
بوسیدہ شان	چیشاب آور ہے درخض ہے۔ درم کو قلیل کرتا ہے بلغم کو صاف کرتا ہے۔	۵ گرام سے ۱۲ گرام	بنفشہ و اصل السوس
پست	مقوی قلب و دماغ مقوی باہ ہے۔ بدن فرہ کرتا ہے۔	۶ گرام سے ۱۲ گرام	مفرج باؤام شیریں
چلانی	قابض ہے۔ مادہ تولید کا زحاح کرتا ہے۔ پینے کے کیزوں کو ماتا ہے۔ مقوی باہ ہے۔	کوئل ۳ گرام سے ۵ گرام پست ۵ گرام سے ۱۲ گرام	برگ ہشتاوار
چاٹا پاؤ	کا سرور یا حق مفرج ہے۔ پینے کے کیزوں کو ہلاک کرتا ہے۔	ایک گرام تک	رائی
پنیر دانہ	مقوی باؤ و مولد سنی و مخرج بلغم ہے۔	۳ گرام سے ۱۲ گرام	حم نیکر اور قرطم
پنڈاز	مصلی خون۔ بایا سر میں مفید ہے۔ غارش برس اور امراض	۴ گرام سے ۱۲ گرام	بابچی

پست انار	قابض ہے۔ درمیں کو قلیل کرتا ہے۔ بایا سر میں مفید ہے۔	۳ گرام سے ۵ گرام	زردرد
پودینہ	درم کو سکون دیتا ہے۔ چیشاب آور ہے۔ پینے درم کو کافہ دیتا ہے۔ بھوک لگاتا ہے۔	۳ گرام سے ۵ گرام	پودینہ نہری
پست خشکاش	سکون آور ہے۔ درم کو تسکین دیتا ہے۔ نیند لاتا ہے۔	۴ گرام سے ۱۲ گرام	انفون بہت قلیل مقدار میں بھٹکوی سرخ
بھٹکوی	عاجس ہے۔ آشوب چشم میں مرق گاٹ میں ملانے کو قلیل باتا ہے۔	۱/۲ گرام سے ۱/۴ گرام	(۷۵)

مفردات اور ان کے بدل

عقار قیر جزئی بوٹیوں کو کہا جاتا ہے۔ مسلم العلماء نے عقار قیر بہت زیادہ و ریسرچ کی اور اپنے تجربات کو مرکب کر کے مختلف کتب کے زیر مفاد عامہ کیلئے شائع کیا۔ ان العلماء و کرام نے مفردات کے بارے میں مکمل معلومات حاصل کی ہیں۔ ان کی جائے پیدائش، کن، موسم میں ہوتی ہیں۔ ان کا حراج کیا ہے۔ ان کی شناخت کیا ہے۔ انکے فوائد کیا ہیں۔ کن مرکب اوپر یہ میں استعمال کی جاتی ہیں اور ان کی مقدار خورداک کیا ہے۔ یہ معلومات اس قدر جامع اور مکمل ہیں کہ طب کے طالب علم کے علاوہ عام قاری بھی اس سے استفادہ کر سکتا ہے۔ اطباء کرام نے اس سلسلہ میں ایک خاص کام جو کیا ہے۔ وہ ان مفردات کے بدل کا ہے۔ کسی وجہ سے کسی نسخہ کے اجزاء نسخہ میں سے کوئی مفرد درم یا بوٹی نہیں مل رہی تو اس نسخہ کو مکمل کرنے کیلئے اس دوا کا بدل جو انی خواص اور مزاج کا حامل ہو شامل کیا ہے اور اس کی مقدار خورداک کیا

ہوگی۔ یہ ایسا کام ہے جس سے مفردات کے علم کو برکاظ سے مکمل کر دیا ہے۔

اطباء کرام دوا ساز اور ماہرین کو تو ان متبادل مفردات کا ظلم ہوگا لیکن ایک عام آدمی جب خود کو کسی نسخہ تیار کرنا چاہتا ہے اور اسے نسخہ میں شامل مفردات میں سے کوئی جزو دستیاب نہیں ہوتا تو وہ پریشان ہو جاتا ہے۔

عام قاری کیلئے قوی سحت میں مفردات اور ان کے بدل کے عنوان سے ایک نیا سلسلہ شروع کیا جا رہا ہے۔ اس سلسلہ کی تیاری میں مفردات کی مختلف کتب سے استفادہ کیا جائے گا تاکہ قاری کو صحیح اور مکمل معلوم دی جا سکے۔ یہ بھی کوشش کی جائے گی کہ مفرد دوا کا معروف نام دیا جائے تاکہ سمجھنے میں آسانی رہے۔

نام	مختلف خوراک	مقدار خوراک	بدل
اسہندہ (حل)	آجوں کی ربان کو تھمیا کرتا ہے۔ استفادہ یرقان و دستوں بخ میں مفید ہے۔	۴ گرام سے ۱۲ گرام	حم سداب
اسکند	مقوی باد ہے۔ مغاضی ہے۔ جربان۔ رقت مٹی میں مفید ہے۔ کھائی دس میں بھی مفید ہے۔ غلیم کی خرابی کو دور کرتا ہے۔	۳ گرام سے ۵ گرام	بہن مفید
اشق	شہد میں طار پرانی کھائی اور جلی جنس میں استعمال کرتے ہیں۔ جو زوں کے درد اور نفرس میں مناسب دوا ہے کہ ہمراہ استعمال کیا جاتا ہے۔	۱۲۵ ملی گرام سے ۱۸۱ ملی گرام	جاڈ شیر
افیمون و لاکسی	افیمون کو امراض سوداوی بخلاف جنون مانجھو یا مریگی کے امراض	۳ گرام سے ۵ گرام	افیمین

المیون	مکس ہونے کی وجہ سے درد، درد اعصاب، درد مکرر، دفع مفاصل میں مفید ہے۔	۲ چاندل سے ایک ربی	اجوان خراسانی
آگر۔ (خود)	مقوی اعصاب، دہن و مقوی معدہ ہے۔ بھوک کی کمی کو دور کرتا ہے۔ جوارش عروس کا مشہور مرکب ہے۔ مقوی باد اور دہن میں شامل کیا جاتا ہے۔	۳ گرام سے ۴ گرام	دار چینی
الاجنی خور	مفرح قلب، باطنی، حلقی اور تے کو دور کرتی ہے۔ نظام ہضم کو قوی کرتی ہے۔	۱۲۵ اجنی ۱۲۵ گرام سے ایک گرام	الاجنی کھال، کھاپہ حب ہلسان
اطلی	مفرح، مکس مفرد، حدت خون کو تسکین دیتی ہے۔ مفرداوی بخاروں میں اس کا شربت موثر ہے۔	۴ گرام سے ۲ گرام	آلو بخارا، زردک
انجیر	طہین ہے۔ غلیم کو صاف کرتی ہے۔ چشما آب آور ہے۔	دو تین عدد	موسچ منقی
اندرو	مقوی باد۔ سولہ مٹی۔ چشما آب آور اور پتھری کو قوی کرتی ہے۔	۴ گرام سے ۳ گرام	بہن / تودوری
انکاس	بو اسیر رنگی میں موثر ہے۔ مفرح، مقوی قلب ہے۔ حرارت کو تسکین دیتا ہے۔	۴ گرام سے ۵ گرام	بہی اسیب

استفادہ

اس کتاب کی تالیف میں جن رسالہ جات و کتب سے مدد لی گئی۔

- 1- قاضی ایم اے خالد
- 2-
- 3- حکیم ملک محمد عبداللہ میاں نوالی
- 4- حکیم حامد محمود
- 5- حکیم عطاء الرحمن عمر
- 6- ڈی ایچ۔ رشید الدین احمد تھیں چوہدری اسرار سکنت اکتوبر 1988ء
- 7- عمران شاہ تیموری
- 8- اناج ہمدرد صحت دسمبر 1979ء
- 9- چنے کی غذائی اور دوائی قدریں، ہمدرد صحت جون 1982ء
- 10- معظم علی شاہ حیدر۔ ہمدرد صحت جنوری 1998ء
- 11- گوگبی۔ ہمدرد صحت فروری 1990ء
- 12- حکیم محمد حنفی حیات کھل ہمدرد صحت اگست 1996ء
- 13- سردار رشید۔ قومی صحت نومبر 1994ء
- 14- حکیم عبداللطیف طاہر چوہان۔ قومی صحت نومبر 1994ء
- 15- ذبیحہ احمد رانا ایم ایس سی (زراعت) طبیب حافظ جولا ئی 1993ء
- 16- ایس اے حکیم قادی۔ اسرار سکنت اکتوبر 1988ء
- 17- حکیم ایس ایم اقبال۔ اسرار سکنت اکتوبر 1998ء

پیشاب آور ہے۔ پیشاب کو جاری کرتا ہے۔	جس قدر ہضم ہو سکے	مرد و عورت
مقوی بدن ہے۔ خون پیدا کرتا ہے۔ پیشاب آور ہے۔ بلین ہے۔ زود ہضم ہے۔	۴ گرام سے ۵ گرام	بادیان اعجمی صحت
سردوں کو کھاتی ہے۔ رتہ کو خارج کرتی ہے۔ بلغم کو صاف کرتی ہے۔ پیشاب آور ہے۔	۳ گرام سے ۵ گرام	انجیران
منوی سہدہ، پیشاب آور، درمیں کو تحلیل کرتا ہے۔ بھوک لگاتا ہے۔	ایک دتی سے ۳ دتی	ترپ
بلین ہے۔ مقوی سہدہ و دیگر ہے۔ پیٹ کے کیزروں کو ختم کرتا ہے۔ پیشاب کو جاری کرتا ہے۔	(۷۱)	



- 18- پروفیسر حکیم سید محمد ادریس بخاری۔ قومی صحت اپریل 1994ء
- 19- پروفیسر حکیم سید محمد ادریس بخاری۔ قومی صحت جنوری 1996ء
- 20- حکیم ملک محمد عبداللہ قومی صحت جنوری 1996ء
- 21- حکیم حامد محمود عبداللہ۔ قومی صحت جنوری 1996ء
- 22- ایک اہم بوٹی۔ ہمدرد صحت جولائی 1986ء
- 23- چائے Science Weekly جون 1989ء
- 24- حکیم محمد رمضان الطیر، رہنمائے صحت جنوری 1997ء
- 25- حکیم محمد اعجاز فاروقی ماہنامہ قومی صحت اگست 1996ء
- 26- بنت فضل، اردو ڈائجسٹ اکتوبر 2004ء
- 27- سردار فریاد، رہنمائے صحت نومبر 1997ء
- 28- حکیم عابد مجید مدنی، رہنمائے صحت ستمبر، اکتوبر 1997ء
- 29- حکیم افتخار ایف ڈی، رہنمائے صحت ستمبر، اکتوبر 1997ء
- 30- حکیم محمد عثمان۔ اسرار صحت مئی 1995ء
- 31- ڈاکٹر خالد محمود، جنوری فروری 1999ء
- 32- علم جزی بوٹی (عام) کنول، سال مستانہ جوگی ستمبر 1941ء
- 33- مہربات رسالہ مستانہ جوگی ستمبر 1941ء
- 34- کافور کا درخت اور کافور نومبر 1941ء
- 35- ڈاکٹر خالد محمود جنوے، جنوری 1987ء
- 36- بیدی شن۔ ہمدرد صحت جون 1997ء
- 37- حکیم راحت نسیم سہاروی، ہمدرد صحت مئی 2000ء
- 38- سلطان محمود خان۔ اردو ڈائجسٹ مارچ 1983ء
- 39- سید فضل اللہ قادری
- 40- منظر امام۔ ماہنامہ یگانہ گرامی

- 41- حکیم محمد عبد اللہ۔ اردو ڈائجسٹ۔ اگست 2004ء
- 42- مریض کے ناکہ بے۔ ہمدرد صحت، اگست 1991ء
- 43- حکیم محمد منیر اختر، طبیب حاذق، دسمبر 1993ء
- 44- حکیم نور احمد، طبیب حاذق، اکتوبر 1993ء
- 45- انسٹین، طبیب حاذق، اکتوبر 1989ء
- 46- چوہدری محمد آصف، دسمبر 1992ء
- 47- حکیم سید ادریس بخاری، طبیب حاذق، ستمبر 1994ء
- 48- عبداللطیف ٹیپو چوہان، اسرار صحت، اگست 1987ء
- 49- ڈاکٹر خالد غوثی، ہمدرد صحت، جنوری 1988ء
- 50- سید رشید الدین احمد، ہمدرد صحت، جنوری 1988ء
- 51- طبیب بشیر احمد ظفر، اسرار صحت لاہور، فروری 1990ء
- 52- حکیم عرفان احمد علی، اسرار صحت لاہور، فروری 1993ء
- 53- انسٹین، ہمدرد صحت، مارچ 1990ء
- 54- قیمتی دوائی پودے، ہمدرد صحت، ستمبر 1996ء
- 55- جزی بوٹیوں سے علاج، اسرار صحت، اکتوبر 1990ء
- 56- حکیم ملک محمد عبداللہ، میانوالی، ہمدرد صحت، جولائی 1996ء
- 57- زرگل، پھولوں کی اصلی طاقت، ہمدرد صحت، جولائی 1996ء
- 58- بہاویں مرزا جوگی ڈائجسٹ، دسمبر 1989ء
- 59- جزی بوٹیوں کی چائے، ہمدرد صحت، فروری 1992ء
- 60- ستیاناسی، اسرار صحت، لاہور، فروری 1990ء
- 61- خدیجہ آفاق، اردو ڈائجسٹ، مارچ 1995ء
- 62- ایک حیرت انگیز بوٹی قومی ڈائجسٹ، مارچ 1995ء
- 63- محسن فارانی، اردو ڈائجسٹ، فروری 1998ء

- 64- حکیم حمید الدین بھٹائی، اسرارِ حکمت، لاہور۔ اگست۔ ستمبر 1987ء
- 65- حکیم محمد طارق محمود چغتائی، اسرارِ حکمت، لاہور۔ اگست۔ ستمبر 1987ء
- 66- حکیم طارق عبداللہ، قومی صحت۔ جون 1997ء
- 67- پیازخون کے دباؤ کو کم کرتی ہے، طبیب حاذق، اپریل 1992ء
- 68- حکیم سید اختر علی شاہ بخاری، قومی صحت، اگست 1998ء
- 69- برہمی بوٹی، قومی صحت، جولائی 1997ء
- 70- حکیم اختر حسین نسیم، ضیاءِ الحکمت، دسمبر 1995ء
- 71- اشد بخری، ہمدرد صحت، جون 1982ء
- 72- لوہا یا فولاد، طبیب حاذق، جون 1990ء
- 73- حکیم ملک محمد عبداللہ، طبیب حاذق
- 74- مفردات اور ان کے بدل، قومی صحت، مئی 1997ء
- 75- مفردات اور ان کے بدل، قومی صحت، اکتوبر 1996ء
- 76- مفردات اور ان کے بدل، قومی صحت، اگست 1996ء